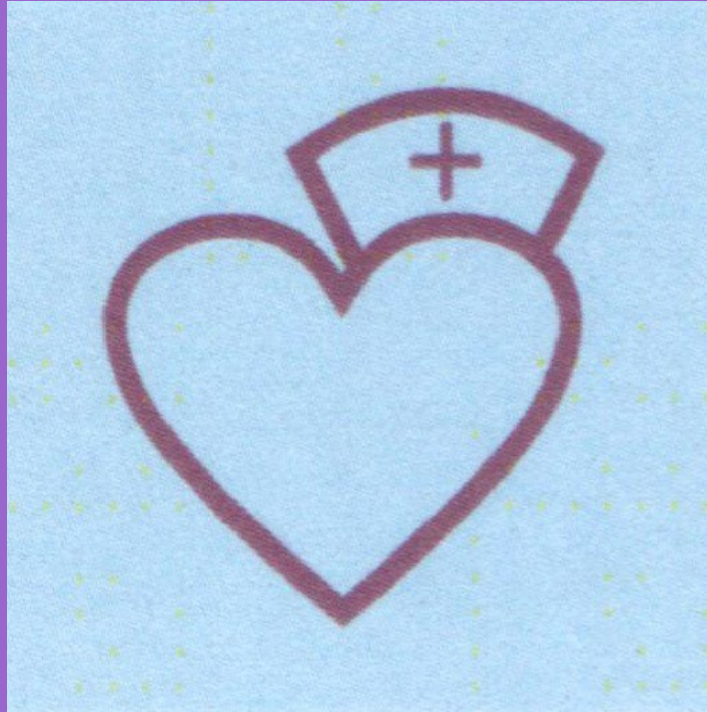


www.enfermerasqro.com



Guía para evitar accidentes en casa
con nuestros adultos mayores

Riesgos encontrados en casa

- Escaleras
- Cocinas
- Regaderas
- Tapetes
- Habitaciones
- Salas
- Jardines
- Patios
- Velas
- Calentadores
- Mantas eléctricas
- Lugares poco iluminados



Accidentes más comunes

- Tropezones
- Resbalones
- Caídas
- Quemaduras
- Golpes leves
- Envenenamiento
- Atropellamiento

Qué provocan?

- Afectación de la salud
- Disminución de la calidad de vida
- Lesiones graves
- Incapacidad temporal o permanente
- Muerte



Recomendaciones contra:

- Caídas
 - Colocar barandales en escaleras o escalones
 - Colocar cinta antiderrapante en escalones
 - Instalar lámparas de encendido automático con sensor de movimiento
 - Instalar agarraderas en regaderas y baños
 - Asegurar cables sueltos y extensiones eléctricas
 - Fijar las esquinas de tapetes y alfombras
 - Mantener las áreas de la casa bien iluminadas
- Envenenamiento y quemaduras
 - Evitar fumar en lugares cerrados, habitaciones y áreas alfombradas
 - Mantener la casa bien ventilada
 - Revisar periódicamente los sistemas de gas y eléctricos
 - Estar pendiente de lo que está en la estufa
 - No llenar de más ollas y pocillos que puedan derramarse
 - No dejar encendidas velas, lámparas y otros aparatos



Recomendaciones

- De seguridad y vigilancia
 - Procure tener otro juego de llaves con algún familiar, amigo o vecino
 - Al salir de casa avise a un familiar, amigo o vecino indicando a dónde va y cuanto tiempo tardará
 - Programe visitas periódicas y frecuentes a casa de familiares o amigos
 - Tenga a mano una lista de teléfonos de emergencia
- En caso de accidente
 - Llame y reporte la emergencia al sistema 066
 - Si le es posible póngase en un lugar seguro y cómodo y pida ayuda
 - Si sufrió alguna lesión acuda al hospital y pida ser revisado por su médico general
 - Evite auto medicarse

