

# Prevención de accidentes

Una buena prevención se basa en minimizar los riesgos de que una situación perjudicial se produzca o, si ésta es inevitable, en reducir al mínimo posible de los impactos negativos que pueda tener sobre las personas expuestas a esa propia situación.

Para prevenir dificultades y accidentes, el cuidador puede aplicar los siguientes consejos y recomendaciones.

## Sobre la iluminación en nuestro hogar

- La iluminación debe ser suficiente, evitando dejar lugares con poca luz o en penumbra.
- Es recomendable aprovechar la luz natural todo lo posible. Por ello, deben dejarse las cortinas y los visillos descorridos durante el día.
- La luz debe ser suficiente, pero indirecta. No debe deslumbrar.
- Las pantallas de las lámparas deben ser translúcidas y mates.
- Las bombillas de 40 ó 60 W no proporcionan una iluminación adecuada y suficiente. Se recomienda el uso de bombillas de 100 W.
- El uso de fluorescentes posibilita una buena iluminación sin producir deslumbramientos.
- Es recomendable tener iluminación por la noche. Pueden dejarse encendidas luces colocadas de forma estratégica, que guíen y no desorienten si nos levantamos por la noche.
- Una alternativa a dejar encendidas las luces por la noche es la colocación de una luz piloto encendida en la habitación y los pasillos para poder deambular por ellos de una forma segura. El o los pilotos pueden ser a modo de carril, de forma que describan el camino que recorre el pasillo desde ambas paredes, o simplemente señalar quiebros u obstáculos en el pasillo.
- Igualmente es especialmente útil colocar adhesivos luminosos en los interruptores de la luz para poder localizarlos con facilidad.
- Los interruptores deben estar a una altura que facilite su alcance por la persona con dificultades, considerando sus características personales.
- Debe procurarse que los interruptores de la luz estén a la entrada de las habitaciones, con ello evitaremos tener que cruzar a oscuras toda la sala para llegar hasta ellos.

## Sobre nuestra casa y su mobiliario

- El mobiliario debe ser el necesario, esto nos facilitará la movilidad y el mantenimiento del mismo.
- Debemos eliminar el mobiliario que no sea necesario y presenta problemas para el uso y deambulaci3n del familiar.
- El orden y la organizaci3n es fundamental, ya que de esta forma evitaremos posibles accidentes y facilitaremos la limpieza del hogar. Debe procurarse tener una casa bien organizada y ordenada.
- Evitaremos en todo lo posible tener mobiliario con aristas, ya que puede ser peligroso para personas con alg3n tipo de discapacidad.
- Las sillas deben contar con apoyabrazos.
- Tener felpudos o alfombras incrementa enormemente la posibilidad de sufrir un accidente al tropezar, as3 que en la medida de lo posible debemos evitarlas.
- De no poder prescindir de alfombras y felpudos, lo mejor es utilizar una base antideslizante o fijarlas al suelo.
- Igualmente debemos evitar tener cables de luz y enchufes sueltos y repartidos por el suelo.
- Si la persona tiene dificultades para la visi3n es preferible siempre dejar las puertas totalmente abiertas o totalmente cerradas para evitar posibles accidentes.
- No conviene tener puertas cuyo cierre de seguridad s3lo pueda ser abierto desde un extremo. Es recomendable eliminar los cierres de todas las puertas.
- Con respecto a las puertas de los armarios, es conveniente tambi3n que sean correderas. Ello posibilita una mayor accesibilidad a su interior con una menor necesidad de maniobrabilidad.
- La apertura o cierre de las ventanas es una situaci3n cr3tica propiciadora de muchos accidentes dom3sticos, por eso es preferible que sean ventanas correderas y que se abran hacia el exterior.

## Sobre el baño y el aseo

- Las cortinas de ducha no son aconsejables, es preferible instalar puertas correderas para evitar caídas.
- Debe evitarse tener enchufes al lado del baño y, por supuesto, no utilizar nunca aparatos eléctricos mientras se utiliza el baño o la ducha.
- Por ser una zona especialmente peligrosa, el espacio del baño debe estar lo menos ocupado posible, dejando espacio para maniobrar.
- Igualmente, es recomendable que las alfombras que evitan el deslizamiento por suelo mojado estén fijadas con adhesivos y no se deslicen ellas mismas.
- Para posibilitar la autonomía de nuestro familiar, todos los elementos que pueda necesitar durante el baño o ducha deben estar al alcance de él o ella.

## Sobre la cocina

- Al igual que el baño la cocina es uno de los espacios del hogar que más peligros presenta, si es posible utilizaremos placa vitrocerámica o de inducción, en lugar de cocina de gas.
- Utilizaremos para el traslado de los alimentos una mesa supletoria con ruedas, de forma que evite a la persona dependiente el manejo de cargas.
- Debemos utilizar en la medida de lo posible elementos irrompibles de forma que evitemos posibles lesiones. Esto se aplica especialmente a vajilla y cubertería.
- La iluminación de la cocina debe ser abundante.
- En el fondo de los armarios colocaremos los objetos o productos que menos utilicemos y al acceso de la mano los de uso más cotidiano.
- En la encimera debemos tratar de que no sobresalgan los mangos de las sartenes y cazos para evitar así tropezar con ellos y que lo que hay dentro se derrame y queme.
- También es importante que no se calienten los mangos de las sartenes y cazos demasiado de forma que al cogerlos no se produzcan quemaduras en las manos.
- Al igual que en el baño, en la cocina es preferible y más seguro tener un suelo antideslizante, así como tenerlo seco y limpio siempre.

## Sobre el dormitorio

- La distribución del mobiliario en el dormitorio, así como la amplitud debe permitir moverse con el andador, bastón, muleta o silla de ruedas.
- Intentaremos disponer de una cama alta que facilite los movimientos de entrada y salida.
- La mesilla de noche debe ser estable y estar al alcance de la persona.
- Junto a la cama y en la mesilla de noche colocaremos interruptores de luz y el teléfono, de forma que la persona dependiente pueda acceder a ellos fácilmente.
- Situar al lado de la cama algún mueble, como una silla, facilitaría el levantarse a la persona.
- Para evitar la aparición de escaras es recomendable la utilización de colchones de aire para la persona con movilidad reducida.
- Deben eliminarse las alfombras o, en su defecto, sujetarlas fuertemente al suelo.
- El colchón no debe hundirse y la ropa de la cama debe ser ligera para facilitar la movilidad de la persona en el interior

## Sobre la prevención de caídas

Las caídas son uno de los accidentes más habituales dentro del hogar y sus consecuencias pueden ser muy graves para la persona, ya que corre el riesgo de fracturas, contusiones, pérdida de capacidades o de movilidad.

Si a pesar de estas recomendaciones y cuidados, nuestro familiar sufre una caída hay que contactar urgentemente con los profesionales sanitarios, para que evalúen si sufre algún daño físico y le proporcionen el tratamiento adecuado y, tras ello, identificar las causas que provocaron el accidente, para eliminarlas en el futuro y evitar caídas por idénticos motivos.

### Para una correcta prevención de caídas:

- No debemos limpiar los suelos con productos con cera o de brillo para el suelo.
- Debemos tener ningún o el menor número de obstáculos en las trayectorias necesarias para la deambulación de nuestro familiar.
- La buena iluminación permite ver mejor y anticipar posibles obstáculos o dificultades.
- Debemos fijar bien las alfombras al suelo. Debemos asegurar igualmente que las puntas de las mismas no se levanten.
- Evitar que la persona con dificultad camine descalzo/a, en medias o calcetines.

- Utilizar preferiblemente zapatillas para estar por casa con suela de goma y que sujeten bien el pie, con ello garantizaremos un poco más de estabilidad.
- Limpiar y recoger inmediatamente cualquier líquido o comida que se derrame o caiga en cualquier lugar de la casa.
- Debe valorarse la instalación de moqueta en el suelo del hogar, ya que impide el deslizamiento.

## Sobre subir y bajar escaleras

- En muchas ocasiones tendremos escaleras de acceso a la vivienda, o dentro de la misma si la casa tiene varios pisos, es fundamental prestar atención en la realización de esta actividad y realizarla suavemente.
- Es importante que siempre que haya barandillas o asideros apoyemos en ellos a la persona para disminuir el riesgo de caídas.
- Al subir el escalón incline el tronco de su familiar hacia delante; al bajarlo, evite echar la cabeza y el tronco hacia atrás pues eso facilitaría la caída.
- El peso del cuerpo siempre avanza hacia la pierna que se adelanta; lo más seguro es avanzar primero la pierna más sana para subir y la menos sana al bajar.
- Ante una mala visibilidad y para prevenir caídas, es importante señalar con cinta adhesiva de color muy visible los escalones o bordes que sobresalgan.

## El botiquín en casa

Un botiquín con unos mínimos pero suficientes requisitos para nuestro cuidado y el cuidado de una persona dependiente debe contener siempre:

### Material de cura:

- Gasas estériles de varios tamaños
- Vendas
- Esparadrapos
- Tiritas
- Compresas
- Algodón
- Guantes estériles

### Productos para desinfectar:

- Alcohol 70%
- Agua Oxigenada
- Desinfectantes

### Medicamentos:

- Analgésicos (Paracetamol, Ibuprofeno o similares)
- Sobres de suero oral

### Otros materiales y productos:

- Suero fisiológico
- Tijeras
- Termómetro

## Signos vitales

Se denominan signos vitales a las señales o reacciones que presenta una persona y que revelan las funciones básicas del organismo. Hay cuatro signos vitales:

1. Presión arterial
2. Respiración
3. Pulso (frecuencia cardiaca)
4. Temperatura corporal

Los signos vitales normales cambian con la edad, el sexo, el peso, la tolerancia al ejercicio y la salud general.

**Ante cualquier duda o alteración de los signos vitales pida ayuda llamando al 112 o acuda al centro de salud más próximo.**

Los rangos normales de los signos vitales para un adulto sano mientras está en reposo son:

- **Presión arterial:** de 100/60 mm/Hg hasta 130/85 mm/Hg. Para ayudarle a llevar un mejor control de la presión arterial, su médico le puede indicar cuántas veces al día debe medirla y a qué horas. Puede comprar un monitor de presión arterial casero en una farmacia o medírsela en la farmacia.
- **Respiración:** de 12 a 20 respiraciones por minuto.
- **Pulso:** de 60 a 100 latidos por minuto.
- **Temperatura corporal :** entre 36.1 y 37.2° C.

## Presión arterial

Es la presión que hace la sangre contra las paredes de las arterias. Las lecturas de la presión arterial se miden en milímetros de mercurio y generalmente se dan dos números, la máxima y la mínima.

Se considera hipertensión valores de 140/90 mmHg mientras que los valores considerados normales son cifras alrededor de 120/80 mmHg.

Los valores de riesgo elevado serán si la tensión máxima está entre 160/180 mmHg y la tensión mínima entre 100/110 mmHg.

## Respiración

Hay factores que hacen variar el número de respiraciones, entre ellas: el ejercicio físico, una hemorragia, fiebre, etc...

- **El ejercicio;** la actividad muscular produce un aumento temporal de la frecuencia respiratoria.
- **El sexo;** en la mujer la respiración tiende a ser más rápida que en el hombre.
- **La hemorragia;** aumenta la respiración.
- **La edad;** a medida que se desarrolla la persona la frecuencia respiratoria tiende a disminuir.

## Pulso

Es la expansión rítmica de una arteria, producida por el paso de la sangre bombeada por el corazón.

El pulso se controla para determinar el funcionamiento del corazón. El pulso sufre modificaciones cuando el volumen de sangre bombeada por el corazón disminuye o cuando hay cambios en la elasticidad de las arterias; tomar el pulso es un método rápido y sencillo para valorar el estado de una persona.

### Cifras normales del pulso

El pulso normal varía de acuerdo a diferentes factores, como puede ser el caso de la fiebre (aumenta 10 pulsaciones por cada grado de aumento de fiebre).

Entre los puntos más importantes para localizar el pulso encontramos:

- En el cuello (carotideo)
- En la muñeca (radial)

## Recomendaciones para tomar el pulso

### • Pulso carotideo

En primeros auxilios se recomienda tomar el pulso carotideo (cuello) porque es el de más fácil localización y por ser el que pulsa con más intensidad. La arteria carótida se encuentra en el cuello a cada lado de la tráquea, para localizarlo haga lo siguiente:

- Localice la nuez de Adán.
- Deslice sus dedos hacia el lado de la tráquea.
- Presione ligeramente para sentir el pulso.
- Cuente el pulso por minuto.
- No ejerza presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente.
- Controle el pulso en un minuto en un reloj de segundo.
- Registre las cifras para verificar los cambios.
- Toque la arteria con sus dedos índice, medio y anular. NUNCA con su dedo pulgar, ya que tiene pulso propio.

### • Pulso radial

Este pulso es de mejor acceso, pero en caso de tensión baja se hace imperceptible:

- Palpe la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba de la base del dedo pulgar.
- Coloque sus dedos (Índice, medio y anular) haciendo ligera presión sobre la arteria.
- Cuente el pulso en un minuto.

## Temperatura

La medición de la temperatura corporal nos puede ser útil para detectar una enfermedad. Cuando una persona tiene la temperatura alta se denomina fiebre.

La forma más habitual de tomar la temperatura corporal es con un termómetro. Hoy en día se recomienda el uso de termómetros electrónicos y se desaconseja el tradicional de vidrio con mercurio, dado que el vidrio puede romperse y el mercurio es tóxico.

El punto más frecuente para la toma de la temperatura es en la axila. Coloque el termómetro en la axila con el brazo presionado contra el cuerpo. Espere 5 minutos antes de leerlo o cuando el dispositivo pite.

La temperatura promedio normal del cuerpo es 36,5° C. La temperatura normal puede variar debido a:

- La edad.
- La persona.
- La hora del día (a menudo más alta en la noche).
- El lugar donde se tomó la temperatura en el cuerpo.

La temperatura corporal se puede elevar por:

- Estar activo.
- Estar en alta temperatura o humedad.
- Comer (espere de 20 a 30 minutos después de comer o tomar un líquido caliente o frío).
- Sentir emociones fuertes.
- Estar menstruando (en mujeres).
- Tomar ciertos medicamentos.
- Ir muy abrigado.

Con frecuencia, las personas mayores no presentan temperatura elevada, incluso si están enfermas.