

## Consejos para crear un hogar seguro

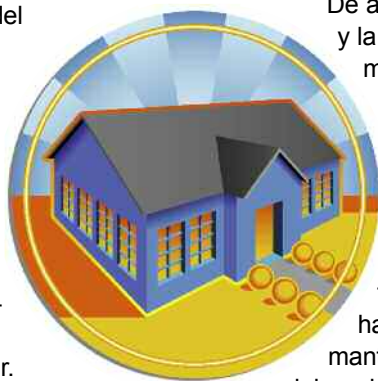
Por Teddi Dineley Johnson

**E**l hogar. Un refugio reconfortante. Un lugar acogedor y revitalizador. Un lugar feliz. Pero también un lugar potencialmente peligroso. Un lugar en donde, cada año, los accidentes domésticos ocasionan aproximadamente 20,000 muertes y 21 millones de lesiones que requieren atención médica.

Ya sea que viva en un apartamento, una vivienda unifamiliar, una casa rodante o un apartamento adosado, su residencia está repleta de posibles accidentes que podrían poner en peligro la vida. De hecho, el índice de mortalidad por causa de lesiones domésticas ha aumentado un 30 por ciento desde 1992.

De acuerdo con Home Safety Council, una organización orientada únicamente a la prevención de lesiones domésticas, las cinco causas principales de lesiones accidentales y muerte en los hogares estadounidenses son caídas, intoxicaciones, incendios y quemaduras, asfixia y ahogamiento, en ese orden. Según un estudio de Home Safety Council, la mayoría de las personas, un enorme 92 por ciento, manifestó que consideraban su hogar un "refugio seguro," afirma Angela Mickalide, "pero, sin embargo, la cantidad de muertes y lesiones involuntarias que ocurren en el hogar cada año contradice esa idea errónea."

Los accidentes pueden ocurrir en cualquier lugar dentro o fuera del hogar, pero los expertos en seguridad dicen que el baño y la cocina, donde proliferan los peores peligros, son las habitaciones más peligrosas de los hogares estadounidenses. ¿Qué puedo hacer? Unos pocos pasos preventivos pueden resultar ampliamente útiles para sentirse mucho más seguro en su hogar.



### INCENDIOS Y QUEMADURAS

En 2005, los departamentos de bomberos de los Estados Unidos respondieron a 396,000 incendios domésticos, que causaron 3,030 muertes y 13,825 heridos. La cocina es donde ocurre la mayoría de los incendios mientras se cocina, que son la principal causa de incendios domésticos y lesiones por incendios domésticos en los Estados Unidos.

Para mantener a su familia segura, permanezca junto a la cocina cuando esté cocinando, especialmente cuando fría alimentos. Mantenga los calefactores a 3 pies (1 metro) de distancia como mínimo de cualquier artículo que se pueda incendiar y coloque detectores de humo en su casa. La Asociación Nacional de Protección contra Incendios (National Fire Prevention Association) recomienda que pruebe los detec-



tores de humo una vez por mes y siga las instrucciones del fabricante.

Las quemaduras también pueden ocasionarse en el baño. Los ancianos y los niños corren más riesgo de sufrir quemaduras en la bañera dado que su piel es delgada. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que los termostatos de calentadores de agua estén a 120 grados como máximo.

### ASFIXIA Y ATRAGANTAMIENTOS

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente 160 niños menores de 15 años murieron por asfixia o atragantamiento en el año de 2000 y por cada muerte relacionada con la asfixia, hay más de 100 visitas a las salas de emergencia.

Cualquier objeto que pase por un tubo de un rollo papel higiénico puede hacer que un niño se atragante, así que mantenga fuera de su alcance monedas, globos de látex, bolitas y alimentos como caramelos duros, salchichas, uvas, palomitas de maíz y maníes. Además, siempre acueste a los niños boca arriba y no coloque almohadas ni edredones en las cunas. Sujete los lazos de las cuerdas de las ventanas y colóquelos lo suficientemente altos como para que los niños no puedan alcanzarlos.

Lea las etiquetas de los juguetes, especialmente si tienen piezas pequeñas y asegúrese de que su hijo tenga la edad suficiente para jugar con ellos. El sitio web de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission), [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov), brinda información sobre los juguetes que pueden lastimar a su hijo.

### AHOGAMIENTO

Un tercio de los ahogamientos domésticos accidentales ocurren en las bañeras. En el caso de los bebés, la mitad de los ahogamientos en el hogar ocurren en las bañeras, pero incluso los inodoros pueden ser atracciones

>> Para obtener más información y consejos de seguridad, visite [www.homesafetycouncil.org](http://www.homesafetycouncil.org) o [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

fatales para ellos.

Nunca deje a un niño sin supervisión en la bañera, ni siquiera para buscar una toalla.

Un niño puede ahogarse en un abrir y cerrar de ojos; así que deje sonar el teléfono y el timbre cuando su hijo esté en la bañera. Si es absolutamente necesario que abandone la habitación, envuelva al niño en la toalla y llévelo con usted.

Además, tenga en cuenta que los baldes de 5 galones (19 litros), el tipo de baldes que usan las personas para lavar el automóvil y realizar otras tareas en la casa, son la causa de muerte de 30 niños por año, la mayoría entre 7 y 15 meses de edad.

### INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS

Los centros de control de intoxicaciones del país reciben más de 2 millones de llamadas por año. Más del 90 por ciento de estas intoxicaciones ocurren en el hogar y más de la mitad de las exposiciones a productos tóxicos que no son mortales involucran a niños menores de 6 años. Los medicamentos y los productos de limpieza que se encuentran en el hogar, generalmente en la cocina o en el baño, son responsables de la mayoría de las intoxicaciones y envenenamientos accidentales en niños.



Guarde bajo llave y fuera del alcance de los niños los venenos y productos tóxicos, de limpieza, los medicamentos y todos los artículos peligrosos. Asegúrese de seguir todas las instrucciones de los medicamentos que le indicó su proveedor de atención médica o farmacéutico, y use tapas con protección para niños.

También tenga en cuenta que el monóxido de carbono, un gas tóxico, incoloro e inodoro, puede ser mortal antes de que descubra que está presente en su hogar. Para reducir el riesgo de exposición de su familia, mantenga los aparatos a gas cerrados correctamente, nunca deje el automóvil al ralentí dentro del garaje e instale detectores de monóxido de carbono cerca de los dormitorios.

### CUIDADO EN LAS ESCALERAS

Cada año en los Estados Unidos, más de un tercio de los adultos mayores de 65 años sufren caídas. Los adultos mayores pueden ayudar a reducir el riesgo de caídas mejorando la iluminación en sus hogares, reparando los pasamanos que estén flojos en las escaleras y asegurándose de que haya pasamanos de ambos lados de la escalera. Las escaleras también se destacan en las caídas de niños. Invierta en puertas de seguridad y asegúrese de colocar la puerta a la pared en la parte superior de las escaleras.



American Public  
Health Association