



Cómo prevenirlos

Los accidentes domésticos en las personas mayores

Eliminar las amenazas en el ambiente minimizando los riesgos, así como el cuidado en la realización de determinadas actividades de las personas mayores manteniendo la sana actividad en su vida diaria, es una forma de accionar preventivamente en el hogar y el entorno para evitar accidentes.



Lic. María Acosta

Los estilos de vida actuales y los sitios en los cuales vivimos nos llevan a desenvolvernarnos en un medio cada vez más complejo requiriendo una gran capacidad de adaptación, algo que resulta más difícil a medida que nos hacemos mayores.

La lentitud en los reflejos, la menor movilidad y la disminución de la agudeza visual y auditiva, hacen que en edades avanzadas seamos más susceptibles de sufrir accidentes y que, en caso de ocurrir, las consecuencias serán de mayor gravedad. Éstos, generalmente suceden en el hogar, donde pasamos la mayoría de nuestro tiempo.

Prevención

El objetivo de esta nota es dar a conocer aspectos preventivos que permitan disminuir las situaciones más frecuentes de riesgo de accidente en el hogar. Debidas, estas situaciones, bien a elementos propios del entorno,

bien a actividades concretas que, por las condiciones físicas de las personas mayores, suponen un riesgo añadido. En una palabra, presentar recomendaciones dirigidas a prevenir los posibles accidentes y señalando la importancia de que las personas mayores continúen con la realización de las actividades de la vida diaria, manteniéndose en buen estado físico. Objetivo prioritario de salud, tanto para la prevención de accidentes como para lograr un "envejecimiento activo", concepto divulgado por la OMS que tiene como fin garantizar, en la medida de lo posible, las cuatro exigencias más valoradas por las personas mayores: autonomía, independencia, calidad de vida y esperanza de vida sana o libre de discapacidades.

Caídas, golpes y cortes son los accidentes más frecuentes en el hogar, pero debemos tener presente, aunque con menor incidencia, las quemaduras (escaldaduras) y eventos con manejo de artefactos eléctricos.

Para evitar que estos eventos se produzcan deberemos actuar sobre el ambiente eliminando las amenazas por lo tanto minimizando el riesgo.

Escaleras

Utilizar pasamanos o barandilla siempre que suba o baje escaleras. Cuando transporte bolsas, mantener una mano libre con la cual agarrarse si se pierde el equilibrio.

Encienda la luz de pasillos y descansos. Procure que las escaleras y pasillos estén siempre libres de objetos con



los que pueda tropezar; la presencia de niños pequeños en el hogar propicia que los juguetes estén desperdigados por la casa.

Procurar utilizar zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma para evitar caídas por deslizamiento; de ser posible colocar bandas antideslizantes en bordes de escalones.

Pisos



Referente a los pisos de la casa se debe tener sumo cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas que generalmente son origen de tropiezos y caídas. Es recomendable fijarlas

al piso o retirarlas completamente.

Se debe evitar circular por pisos mojados, pisos excesivamente encerados y prestar cuidado especial a los productos de limpieza utilizados en el hogar.

No caminar por la casa solo con calcetines o medias y se insiste que pantuflas o cualquier calzado debe ser de goma.

Baño

Referente a este espacio de la vivienda y con personas mayores que son quienes harán uso de él, debemos entender que se debe generar espacio para una buena circulación y que es preferible y más funcional la ducha (teléfono) y no el uso de bañeras. Colocar agarraderas que permitan y faciliten la incorporación desde el inodoro y la entrada y salida de la ducha.



Resulta muy favorecedor contar

con banquetas, sillas con regatones de goma en la ducha con el fin evitar caídas por deslizamientos o mareos.

Conjuntamente es recomendable la colocación de alfombras antideslizantes dentro de la ducha y evitar que se forme excesivo vapor contando con una buena ventilación. Este exceso de vapor puede ser la causa de mareos por hipotensión.

Evitar ducharse con estufas encendidas debiendo calentar previamente el habitáculo.

En lo que refiere a la temperatura del agua, deberá regularse antes de la del ingreso a la ducha, abriendo primero el grifo del agua fría e ir mezclando con el agua caliente hasta conseguir la temperatura deseada.

Dormitorio



Procurar obtener un espacio de acceso a la cama y de circulación amplio que permita movilizarse sin riesgo. Mantener durante la noche una luz tenue encendida que permita que

al despertarse pueda orientarse fácilmente.

No levantarse de la cama en forma brusca, evitando de esa forma mareos o la aparición de vértigo.

Cocina



Es importante la prevención de accidentes en este ambiente de la casa ya que es uno de los sitios donde las personas mayores realizan más actividades en la vida diaria.

Se debe colocar alfombras de gomas o antideslizantes en la zona del lavabo y el

horno donde cocinará los alimentos. Evitar que las cuchillas y otros utensilios estén demasiado afilados y siempre que se va a cortar alimentos hacerlo sobre tablas de madera y no de otro material para lograr antideslizamientos.

Mangos de ollas y sartenes no deben sobresalir del borde de la cocina, utilizar hornallas posteriores. Prestar especial atención al manipular aceite u otro líquido

caliente y hacerlo sobre el lavabo para evitar derrames y salpicaduras.

Si está acostumbrado al uso de delantales, tratar de que sean de tela de algodón y no de hule o plástico, además no cocinar con mangas anchas y largas, y de hacerlo subirlas hasta el codo.

Cuando manipule el horno abra primeramente la puerta

y luego la llave del gas; no utilizar repasadores, sí manoplas para manipular fuentes que se encuentren dentro del horno; y si de microondas se trata recuerde que los líquidos suelen estar a mayor temperatura que el recipiente que los contiene por lo que es importante contar con ayuda para retirarlos luego de calentados cuando el horno se encuentre por encima de los hombros.

Otros tips relacionados

RECUERDE

- Vigile la llave de paso del gas.
- No salga de la cocina dejando un fuego o placa encendido. Es muy frecuente olvidarse de ello una vez que abandona ese espacio.
- Cierre la llave de paso del gas antes de irse a dormir.
- No coloque las estufas o braseros cerca de objetos de tipo acrílico, como las cortinas o faldas de mesa camilla, pues son de fácil combustión.
- Ventile periódicamente las habitaciones donde haya estufas o braseros.
- Separe la estufa a más de un metro de la persona y también de cualquier material de fácil combustión, como papel, alfombras, cortinas, sofás, faldas de mesa camilla, etc.
- Si fuma en casa extreme las precauciones.
- Mantenga la casa a una temperatura adecuada.
- En épocas de calor, beba abundantes líquidos aunque no sienta sed.
- El espacio donde habita debe estar libre de muebles, objetos y adornos que puedan provocar caídas.
- Repare los suelos en mal estado.
- Procure que los objetos de uso frecuente se encuentren a mano.
- Evite el almacenamiento de objetos en el hogar, por razones de higiene y seguridad.
- Tenga especial cuidado con las bolsas de agua caliente. Compruebe siempre que la temperatura es adecuada y que la bolsa esté bien cerrada. Protéjala con una toalla o tela para que no toque a la piel directamente.

