

Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

Introducción a la prevención de accidentes:

Para disfrutar de una buena salud hemos de desarrollar hábitos de vida saludables y seguir los controles sanitarios recomendados.

Los accidentes se han convertido en fuente de especial preocupación en las personas mayores debido a su gran aumento. La mayoría de ellos se pueden prevenir y especialmente los que ocurren en el domicilio, con unas pautas de actuación básicas pero imprescindibles.

medicamentos

- Para evitar que algunas cápsulas o comprimidos queden adheridos a la garganta, y se produzcan atragantamientos, es aconsejable tomarlos con mucha agua, de pié o sentados en posición erguida.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y personas con sus facultades disminuidas.

Actuación

- Es aconsejable, hacerse con una plantilla donde se anote la dosis, la frecuencia, y horarios de sus tratamientos.
- Conserve siempre el medicamento en su envase original y con su prospecto.
- No haga acopio de medicamentos. Conservarlos en sitio fresco y seco, protegidos de la luz.
- Compruebe de vez en cuando la fecha de caducidad de los medicamentos, y lleve las existencias no deseadas o caducadas a los puntos de reciclaje.
- Y recuerde, en caso de intoxicación, acudir a su centro de referencia, con el envase y el prospecto del medicamento que ha ocasionado el cuadro.



medicamentos



Causas

- LA AUTOMEDICACIÓN puede ocasionarle reacciones adversas, resistencias, enmascarar la enfermedad ó agravar su patología.
- La acumulación de medicamentos puede llevar a sufrir intoxicaciones, o efectos secundarios.
- Si padece una enfermedad crónica pida información ó consejo a su profesional sanitario.

Prevención

- Haga uso responsable de los medicamentos, evite automedicarse.
- Todo medicamento ha de ser adquirido en la farmacia, bajo prescripción médica.
- Pregunte a su médico de cabecera, enfermero y farmacéutico cualquier duda sobre su patología y medicación.



Caídas



Quemaduras



Intoxicaciones



Medicamentos

Intoxicaciones

PRODUCTOS COMBUSTIBLES

- Cuidado con braseros y estufas, no utilizarlos cuando dormimos.
- Nunca dejar el coche encendido en garajes pequeños y mal ventilados.
- Cerrar la llave de gas después de utilizarlo y por la noche.

PRODUCTOS DE JARDINERÍA

- No pulverizar sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- No permanecer en habitaciones cerradas después de su utilización.

Actuación

- Si se afectaran los ojos lavarlos al menos durante 20 minutos.
- En caso de intoxicación por humo asegurar vías aéreas y situar en lugar lejano donde pueda respirar aire fresco.
- Tratar de identificar el tóxico para ponerlo en conocimiento del médico
- Llamar al Centro de urgencias más próximo o trasladar al intoxicado.

En caso de cualquier intoxicación llame al **INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA: 91 562 04 20**



Caídas



Son la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita a la persona hacia el suelo contra su voluntad.

Causas

Vivienda:

Suelo • Mala iluminación
• Escaleras • Cocina
• Cuarto de baño • Dormitorio

Plazas y jardines:

Aceras • Charcos
• Pavimentos • Escalones

Procesos que predisponen:

Patología del pie • Hipotensión ortostática

Medicamentos:

Automedicación • Mal cumplimiento terapéutico
Sedantes • Efectos secundarios.

Otros:

Calzado • Alcohol ...

Caídas

Prevención

- Suelos no resbaladizos, eliminar alfombrillas o moquetas o fijarlas bien al suelo.
- Iluminación amplia y uniforme, si es preciso tendrán luces de referencia.
- Calzado cómodo y con suela de goma.
- Colocar alfombrillas antideslizantes en baños, bañeras y junto al fregadero.
- Nunca utilizar escaleras de mano en mal estado.
- Los muebles no obstaculizarán el paso y las sillas serán con brazos largos y respaldos altos.

Actuación

- No levantar a la persona inmediatamente, cuidarla si existe dolor o aturdimiento, tenemos que asegurarnos que no hay fracturas.
- Analizar la causa de la caída para evitar que vuelva a ocurrir.
- En caso de duda nunca actuar y llamar a un profesional.



Intoxicaciones



Efecto perjudicial producido cuando una sustancia tóxica es ingerida, inhalada o entra en contacto con piel, mucosas o los ojos.

Causas / Prevención

ALIMENTOS

- Lavar correctamente las manos y productos antes de cocinar.
- Conservar adecuadamente: congelados y envases al vacío.
- Evitar carnes y pescados crudos.
- Revisar las caducidades periódicamente.

PINTURAS Y DISOLVENTES

- Aplicar con buena ventilación.
- Nunca permanecer en sitios cerrados recién pintados y barnizados hasta desaparecer el olor.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

- Mantenerlos en el envase original sin quitarles las etiquetas.
- No mezclar en la limpieza casera productos como lejía, amoníaco, etc.
- No almacenar productos de limpieza y alimentos juntos.

Quemaduras

Son lesiones de la piel, de sus anejos y hasta músculos y tendones del cuerpo.

Las quemaduras representan uno de los accidentes mas frecuentes, graves e incapacitantes. Un porcentaje hasta del 85% podría evitarse ya que corresponde a causas domesticas.

Causas

- Luz solar
- Líquidos a alta temperatura
- Vapores y gases
- Fuego
- Sustancias químicas:
 Cáusticas • Ácidas • Alcalinas
- Electricidad

Quemaduras

Prevención

- Evitar exposición al sol en las horas más peligrosas (de 12,00 a 16,00), y utilizar protectores adecuados.
- En la cocina: mangos de ollas y sartenes siempre hacia dentro.
- Mantener cables y aparatos eléctricos en buen estado, nunca conectar si se han mojado.
- Nunca almacenar sustancias tóxicas en envases de bebidas. QUEMADURAS POR INGESTION.
- En la bañera primero echar agua fría y luego ir añadiendo la caliente.

Actuación en quemaduras leves

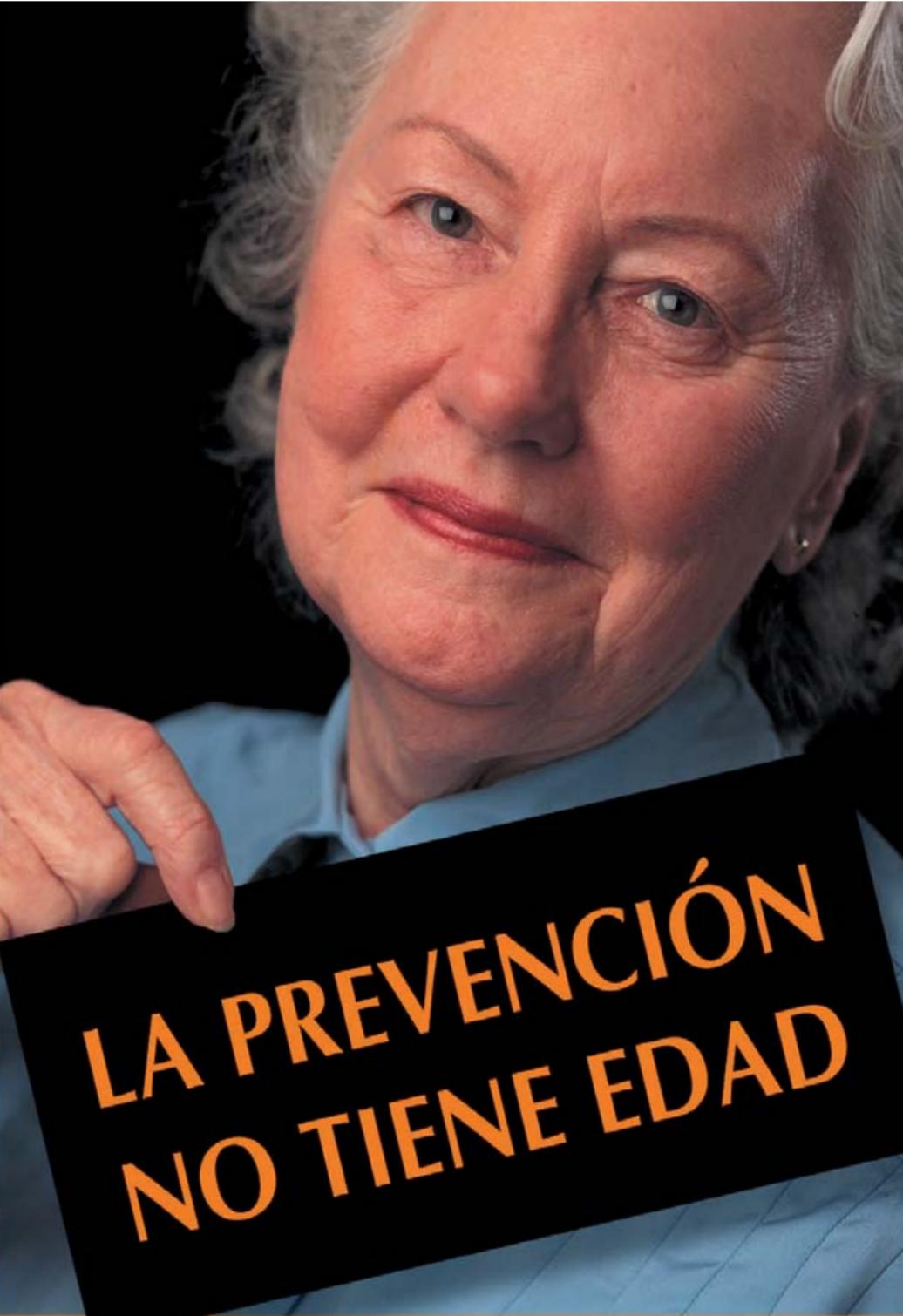
- Agua durante al menos 15 minutos, salvo en quemaduras por cal.
- No romper las ampollas.
- No aplicar remedios caseros (aceite, pasta de dientes...)
- Limpiar con agua y jabón, nunca utilizar algodón. Cubrir la quemadura con un apósito estéril.
- No perder de vista signos de infección como:
Fiebre • Dolor • Supuración

Recomendaciones

En **quemaduras mayores** o **eléctricas** acudir siempre a un Centro Médico.

No retirar la **ropa** a los **grandes quemados**.





**LA PREVENCIÓN
NO TIENE EDAD**



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores



**COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA**