

Tema: Lesiones por Caídas

En los Estados Unidos y en Carolina del Norte, las caídas son el segundo factor principal de lesiones que causa muertes no intencionales. En el Condado de Mecklenburg, las caídas son el factor

principal de lesiones no intencionales de visitas a salas de emergencia. La mayoría de las caídas pueden prevenirse ya que son causadas por factores ambientales como pisos mojados o falta de dispositivos de seguridad.

Consejos para la Prevención de Caídas:

Para Todos

- Cuando use una escalera, asegúrese que esta es del largo adecuado con un mínimo de tres pies de extensión sobre el área de trabajo. Las escaleras singulares deben de ser puestas en un ángulo de 75 grados. Toda escalera debe de tener extremos resistentes a resbales y deben de ser puestas en superficies niveladas.
- Mantenga las áreas de camino y tráfico despejadas.
- Seque los derrames inmediatamente.
- Instale luces e interruptores en cada extremo de escaleras y pasillos largos. Caminar en la oscuridad aumenta las posibilidades de caerse.
- Instale pasamanos con toda escalera.
- Coloque pisos a prueba de resbales en la tina o ducha o use tapetes resistentes a resbales o cintas adhesivas de seguridad o calcomanías. Instale barras en las paredes al lado de las tinas de baño y duchas.
- Use zapatos que le queden bien y pantuflas con suelas a prueba de resbales.
- Retire cordones sueltos o sujételos con cinta adhesiva en el piso. Use cinta adhesiva de doble lado para estabilizar las alfombras o tapetes sueltos.



Para Niños

- Enseñe normas de seguridad a sus niños: a llamarle cuando algo que está fuera de su alcance, usar escalones para alcanzar las cosas que están mas altas, usar los pasamanos cuando suban y bajen las escaleras, caminar y no correr, y amarrarse los pasadores de los zapatos cuando se desamarran.
- La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor recomienda que altura máxima para equipo de juego usado por niños de edad escolar no debe exceder 8 pies. Además que el equipo debe ser puesto en una superficie que absorbe impactos como arena, madera con un radio de seis pies de los extremos del equipo.
- Instale guardas de ventanas, o seguros que no permitan que estas se abran mas de 4 pulgadas y mantenga muebles alejados de estas para evitar que los niños se trepen en ellos.