



Estar seguro significa estar alerta, todo el tiempo

Incluso en un entorno familiar, debemos estar todo el tiempo atentos a los peligros que nos rodean, a lo largo del día. Mantenerse alerta a los peligros puede ayudarlo a identificarlos y evitarlos, antes de que se produzca una lesión. Mirar el mundo a través de esta lente de seguridad puede ayudarlo a protegerse a sí mismo y a quienes lo rodean.

Fíjese por Dónde Va

Caminar distraído es cada vez más frecuente en personas de todas las edades. Con tantos asuntos que compiten por nuestra atención, la seguridad debe ser una prioridad.

- Revise su correo electrónico y envíe sus mensajes de texto antes de comenzar a caminar
- Protéjase en una puerta de entrada o córrase hacia un lado para hacer un llamado, enviar un mensaje de texto o contestar los correos electrónicos
- Nunca cruce la calle mientras está usando un dispositivo electrónico, y asegúrese de que pueda oír el tráfico y los sonidos a su alrededor
- Mire hacia adelante en busca de grietas en el suelo, derrames o cambios en la elevación del terreno

Proteja a los Adultos Mayores en Su Vida

Las caídas son la principal causa de muerte de los adultos mayores. Hay cambios que podemos hacer para protegernos a toda edad.

- Use alfombras o apliques antideslizantes en el baño y la ducha
- Instale barras de agarre en la bañera, ducha y cerca del inodoro y barandas en las escaleras
- Suministre iluminación adecuada en todas las habitaciones y escaleras
- Coloque luces nocturnas en la cocina, cuarto de baño y pasillos

- Mantenga los elementos de uso frecuente al alcance, como vestimenta y alimentos, para evitar el uso de bancos o escaleras
- De ser necesario, provea a los adultos mayores de dispositivos personales para caminar, tales como bastones o andadores

Proteja a los Niños en Su Vida

Más de un tercio de las lesiones y muertes infantiles suceden en el hogar. Los padres o tutores deben estar atentos a las posibles fuentes de lesiones. Según los CDC (Centros de Control y Prevención de Enfermedades), la mayoría de los accidentes se producen cuando hay:

- Agua: en el baño, cocina, piscinas o jacuzzis
- Calor o llamas: en la cocina, chimenea o en una parrilla para barbacoa
- Sustancias tóxicas: bajo el fregadero de la cocina, en el botiquín, en el garaje o cobertizo de jardín, en un bolso o en otro lugar donde se almacenen medicamentos
- Potencial para una caída: en escaleras, suelos resbaladizos, desde ventanas altas o desde muebles inclinados

Lleve la Seguridad a Todos Lados

Dondequiera que se encuentre, considere los riesgos específicos de ese lugar. Una salida divertida podría volverse estresante de inmediato si se lesiona.

- ¿Se dirige a una competencia deportiva? ¡Cuidado con las pelotas nulas!
- ¿Se dirige a un concierto? Considere la posibilidad de usar tapones para los oídos, y verifique si hay cables colocados a lo largo del suelo.
- ¿Visitará un lugar nuevo? Designe un punto de encuentro en caso de que se separen.
- Ya sea en su casa o de visita a otras personas, tenga en cuenta que los dispositivos electrónicos aparentemente inofensivos (mandos a distancia, sistemas de entrada sin claves, juguetes, relojes y más) pueden contener baterías de botón de litio o "baterías de botón", que pueden causar lesiones graves o provocar la muerte si se las ingiere.

DATO BREVE:

Desde el año 2000, más de 11,000 personas han sufrido heridas de gravedad a causa de distracciones al caminar.

Fuente: Datos de Lesiones en 2015

CONSEJO DE GREEN CROSS:

Tenga una alfombra antideslizante o esterilla segura en las entradas, para evitar que los desechos y la humedad provoquen que alguien se resbale, se tropiece o se caiga.