



SAFETY: it takes all of us

CAUTION



**CAUTION
Wet Floor**



RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS: UN PASO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

Consejos de primeros auxilios

Si encuentra o ve a una víctima que se ha resbalado, tropezado o caído:

- Llame al 911 por fracturas importantes o dislocaciones.
- No mueva a la víctima. Permítale apoyar el área lesionada, pero no moverla.
- Coloque una bolsa plástica con hielo y agua en el área lesionada. Coloque un protector, como un paño, entre la bolsa plástica y la piel. Aplique frío durante 20 minutos y luego quítelo durante 30 minutos. Repita el proceso hasta que llegue la asistencia de emergencia.
- Envuelva una lesión de brazo o pierna con una venda elástica. La venda puede colocarse sobre la bolsa de hielo y agua.
- Eleve la parte del cuerpo lesionada si no genera dolor.

Certifíquese con NSC

NSC ofrece capacitación de RCP y DEA en cursos presenciales y por Internet. Busque un centro de capacitación en su área o visite una demostración de NSC por Internet en nsc.org/onlinetraining.

Controle su comportamiento

Las superficies de tránsito pueden ser impredecibles. Ya sea que se trate de un cambio de elevación o de condiciones climáticas inclementes, siempre sea proactivo para evitar resbalones, tropezos y caídas:

- Utilice el calzado adecuado para la tarea que está realizando
- Cuando salga de un vehículo, cree puntos de contacto sosteniéndose de la puerta, el techo o la manija auxiliar
- En climas inclementes, limpie bien los zapatos en alfombras cuando ingrese a edificios para evitar dejar rastros de agua, nieve y sal
- Evite caminar distraído y esté atento a cambios en la superficie (es decir, de baldosa a alfombra o bloques en la acera más elevados)
- Seis de cada diez caídas suceden en el hogar; agregar barandillas, mantener la casa ordenada y limpiar derrames permitirá minimizar el riesgo
- Siga reglas de seguridad básicas cuando utilice escaleras: controle el estado antes de usarla y mantenga el contacto con 3 puntos en la escalera en todo momento

Un eje resistente: Recuperación del equilibrio

Si bien algunos riesgos están fuera de nuestro control, hay muchos pasos sencillos que puede seguir para evitar lesiones. En el centro del cuerpo, los músculos centrales son el eje de todo lo que hace la parte superior e inferior del cuerpo. La debilidad de estos músculos puede generar inestabilidad, dolor y, en última instancia, una mayor probabilidad de resbalones, tropezos y caídas. Practicar estos ejercicios puede ayudarlo a fortalecer su eje, disminuir las chances de caídas por debilidad y restaurar el equilibrio del cuerpo:

- **Plancha isométrica sobre antebrazo:** Ubíquese boca abajo con los codos debajo de los hombros. Eleve el cuerpo hasta que los dedos del pie y los antebrazos sean los puntos de contacto con el piso, y hasta que su espalda esté recta. Mantenga esta posición durante 30 segundos por vez; repita cinco veces.
- **Puente:** Posición de inicio: Ubíquese boca arriba con los pies separados al ancho de cadera sobre una colchoneta o una superficie plana. Mientras inhala, haga fuerza con los talones y antebrazos, y eleve la pelvis del piso. Con una respiración constante, mantenga durante 30 segundos. Repita hasta tres veces.
- **Plancha lateral:** Ubíquese en la misma posición de la plancha isométrica sobre antebrazo. Colóquese sobre el antebrazo derecho y extiéndase con el brazo opuesto en el aire. Asegúrese de mantener la cadera elevada. Mantenga durante 30 segundos y repita del otro lado.

Consejo de la Cruz Verde

Yoga y Pilates son dos métodos populares de ejercicio que incorporan estos ejercicios principales. ¡Busque una clase en su área!

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2014

National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE
ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619
NSC.ORG