

# La UPRL informa

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

Caídas, intoxicaciones, quemaduras, incendios, electrocuciones, asfixias, golpes, heridas... Tu hogar puede convertirse en una fuente de riesgos para ti y para tu familia.

Los colectivos con más riesgo de accidente son los niños y los mayores. Este último debe poner especial cuidado en evitar las caídas.

A continuación, se aconseja con detalle cómo debes adaptar la vivienda para procurar el bienestar de las personas que conviven en este tipo de espacios: porque todas las estancias pueden ser peligrosas.

Te damos unas recomendaciones con las que puedes reducir los riesgos en las distintas zonas de la casa.

### Cocina

Instala un detector de humo y gas para evitar un incendio, por ejemplo, producido por olvidar una cazuela en el fuego.

Puedes dotar a este espacio de un extintor de incendios. En cualquier caso, ten localizado siempre un extintor que puede estar ubicado en la escalera de tu comunidad.



Photo by [Getúlio Moraes](#) on [Unsplash](#)

Retira los mangos de las sartenes para adentro para no tropezar con ellos, y pon cuidado en que no se calienten para que al cogerlos no te produzca una quemadura.

Si es posible utiliza una placa vitrocerámica o de inducción en vez de cocina de gas. La placa de inducción es preferible ya que se enfría con mayor rapidez tras su uso.

Si estás cocinando y la sartén prende fuego, pon una tapa encima para ahogar la llama.

Si percibes olor a gas, no acciones interruptores eléctricos ni enciendas cerillas o mecheros: la

chispa provocaría una gran explosión, ventila primero la estancia.

### Baño

Instala barras de apoyo y tiras antideslizantes en duchas y bañeras.

No utilices aparatos eléctricos mientras estás en la ducha o dándote un baño.

Mantén los medicamentos en los envases originales.



# La UPRL informa

Opta por puertas para la ducha en vez de cortinas para evitar caídas.

Pon alfombras antideslizantes.

Coloca un botiquín, siempre a una altura inaccesible para los más pequeños.

## Sala de estar

Mantén el suelo libre de cables, cajas y otros objetos con los que podrías tropezar.

Alfombras con sistema antideslizante.

Asegúrate de que el televisor está bien anclado a la pared en un soporte especial para ello.

Los calefactores o estufas, lejos de las paredes, cortinas y muebles.



Photo by [Enrique Ortega Miranda](#) on [Unsplash](#)

## Habitación

Puedes instalar un detector de humo (y también en los pasillos).

Instala elementos de seguridad para que los más pequeños no puedan abrir las ventanas.

Señaliza las puertas de cristal de una sola pieza, para que se advierta su presencia.

No permanezcas en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudencial.

No emplees estufas o braseros en los dormitorios.

## Puesto de teletrabajo

Ten espacio suficiente para la silla de manera que puedas levantarte y sentarte con facilidad.

Organiza la distribución de los cables para evitar tropezar con ellos.

Las fuentes de electricidad deben estar dispuestas en lugares seguros y ser de calidad para evitar riesgos eléctricos.

Organiza tu mesa de trabajo para tener al alcance la información que puedas necesitar en cada momento.

En general se trata de seguir un principio de precaución y de estar alerta para detectar las posibles fuentes de riesgo.