



Evite resbalones, tropiezos y caídas

Que nadie resulte herido

Es posible que consideremos que los resbalones en el hogar o los tropiezos en las aceras no constituyen un riesgo serio, pero pueden ser mortales. Las caídas son la tercera causa más importante de muertes relacionadas con lesiones no intencionales para todas las edades y la causa número uno de muerte para los mayores de 65 años, de acuerdo con *Injury Facts*® (injuryfacts.nsc.org).

Cómo evitar las caídas

Tome estas simples medidas para evitar las caídas, tanto en su casa como en su comunidad:

- Elimine todos los obstáculos, incluso cables eléctricos y otros elementos que impliquen peligros de tropiezo, en pasillos, escaleras y entradas.
- Instale luces nocturnas en el baño, los pasillos y otras áreas para evitar tropiezos y caídas durante la noche.
- Use siempre el calzado adecuado y limpie las sustancias derramadas de inmediato.
- Coloque tiras adhesivas antideslizantes en las escaleras y alfombras antideslizantes en la ducha y en el baño.
- Para los adultos mayores, instale barras de sujeción cerca de duchas e inodoros, y barandillas a ambos lados de las escaleras; los adultos mayores pueden también asistir a clases de equilibrio, hacer un control oftalmológico y auditivo todos los años y hablar con sus médicos y farmacéuticos sobre los riesgos de caídas que pueden implicar los medicamentos.



Una medida de seguridad: evite mirar o usar el teléfono cuando camina. Si necesita usar el teléfono, busque un área segura para detenerse y permanezca en el lugar hasta que haya terminado.



Caminar distraído: un riesgo grave

En la actualidad, casi todos tienen un teléfono celular y, en consecuencia, caminar distraído se ha convertido en un riesgo grave. Un estudio publicado en el *Journal of Safety Research* llegó a la conclusión de que durante un período de diez años, caminar distraído fue la causa de más de 10,000 lesiones graves.

Para limitar este riesgo:

- Evite usar el teléfono celular mientras camina, en especial, cerca de los cruces peatonales; hable también con sus amigos y sus seres queridos acerca de este riesgo.
- Preste especial atención en las áreas congestionadas, tales como aeropuertos y centros comerciales, e incluso en su propia casa; más de la mitad de los incidentes por caminar distraído se producen en el hogar.
- Evite otros riesgos por caminar distraído, tal como escuchar con auriculares, cuando camine cerca de intersecciones y otras áreas congestionadas.
- Cuando conduzca, preste especial atención a los peatones distraídos con sus teléfonos; disminuya la marcha y preste especial atención a las zonas de escuelas.



NATIONAL
SAFETY
MONTH 2018