



Reparalia

GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES EN EL HOGAR



Como continuación de nuestra anterior Guía de Prevención de Accidentes en el Hogar, en la que le recomendábamos una serie de pautas para evitar diferentes tipos de incidentes, tenemos el placer de presentarles una nueva Guía de Actuación ante los Accidentes en el Hogar para saber cómo actuar cuando el incidente ya se ha producido. Esperamos que le resulte útil.



AVERÍAS ELÉCTRICAS

Unas oportunas medidas de prevención y un continuo mantenimiento son fundamentales para evitar averías en su instalación eléctrica. Si además de estas precauciones, sabemos qué se debe hacer para solventar la avería de la forma más eficaz y rápida posible, estaremos minimizando de forma considerable daños mayores.

Por ello le recomendamos:



- Tener siempre a mano, en un lugar de fácil acceso, **linternas** u otros aparatos similares que utilicen como fuente de energía pilas o baterías cargadas, para que nos iluminen en caso de un posible apagón. De este modo, evitaremos tropezar con obstáculos en casa.
- Si se produce un **apagón**, antes que nada, debe cerciorarse de su origen. Para ello:

1. Compruebe si sólo han saltado los plomos. En este caso, al subirlos volverá la luz —seguramente hayan saltado por un exceso de tensión eléctrica—. Para evitar que vuelva a saltar el diferencial, apague algunos de los aparatos que tenga encendidos y compruebe que la potencia contrata es adecuada para los electrodomésticos que tiene en uso.
2. Si, por el contrario, no vuelve la luz tras hacer la comprobación anterior, verifique si el problema es exclusivamente de su casa, o bien afecta a toda su comunidad de vecinos o vecindario. Pueden suceder dos cosas:
 - a. El apagón se ha producido sólo en su casa y, por lo tanto, el problema afecta sólo a su instalación eléctrica. Solicite la reparación de un profesional. Reparación estará siempre a su disposición en el teléfono 902 05 21 32.
 - b. Se trata de un apagón general que afecta a su comunidad de vecinos o a todo el vecindario, en cuyo caso debe llamar a la empresa suministradora de energía eléctrica.
3. En cualquier caso, se recomienda desconectar los pequeños electrodomésticos de su hogar que se puedan estropear a causa de alteraciones en la tensión eléctrica.



- En caso de producirse una llama, no utilice agua para apagar fuegos donde exista tensión eléctrica.

- En caso de persona electrocutada:

1. Intente cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión pero nunca lo toque de forma directa; utilice algún elemento no conductor como un palo de madera.
2. Avise a la asistencia sanitaria para que puedan atender al afectado.

- No manipule las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos...
- Proceda a un adecuado mantenimiento y uso de las instalaciones eléctricas de su hogar. Si su casa es anterior al año 1985, le recomendamos que realice una revisión para comprobar que su casa cuenta con todas medidas de protección.



DAÑOS POR AGUA O FONTANERÍA

- En una emergencia de fontanería, un goteo, una tubería rota, un atasco..., tendrá que detener el flujo de agua rápidamente para evitar daños mayores. Para hacer esto, usted y cada miembro de su familia necesita saber la ubicación de la **llave de cierre principal de la casa**.
- Actualmente la normativa exige que todas las viviendas de nueva construcción dispongan de una llave de corte diferente para el aseo, el cuarto de baño y la cocina. Estas llaves permiten que, en caso de avería, la red interior funcione de forma independiente en cada una de estas estancias.
- Además de estas llaves de corte (tanto de agua fría como caliente), también se instala una llave de paso general a la entrada de la vivienda, situada normalmente en la cocina, y llaves de corte independientes en los aparatos sanitarios y electrodomésticos. Por lo que si la avería se produce en uno de estos elementos, bastará con cerrar su llave correspondiente. Por el contrario, si nos encontramos con una tubería que pierde agua y no tenemos claro qué llave cierra su paso, entonces habrá que cerrar la llave de paso general. El resultado final es detener el suministro de agua hasta que el problema sea atendido.



- Para los **sumideros obstruidos**, asegúrese de cerrar el grifo. Utilice una serpiente o un émbolo para desatascar. Recuerde no utilizar limpiadores de drenaje si el fregadero está totalmente obstruido, ya que no se solucionará el problema.
- En caso de encontrar una gotera en su vivienda, lo primero que debe hacer es buscar la procedencia de la misma y tratar de obstruirla para detener la gotera. A continuación, solicite a un profesional cualificado su reparación.



FUGAS DE GAS

- Si detecta olor a gas o cree que puede haber un escape, cierre las **llaves de paso** de gas más cercanas al área de la fuga o, en su defecto, la llave general de alimentación.
- Abra puertas y ventanas para que circule el aire.
- No busque el área de la fuga con una llama, sólo con espuma y jabón.
- No conecte ni desconecte la energía eléctrica. Puede provocar una llamarada o una explosión.
- Avise inmediatamente al servicio de bomberos para que atiendan la emergencia, y compruebe que el personal especializado repare la fuga.
- En caso de tener una **bombona de gas o algún tipo de recipiente de almacenamiento de gas**, si se presenta una fuga directamente en la válvula del recipiente y se enciende una llama, conserve la calma y trate de controlarla teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:
 1. No intente apagar el fuego de forma violenta. La llama irá disminuyendo a medida que baje el volumen y la presión del gas.
 2. Refresque el contenedor con un chorro de agua continuo y disperso.
 3. Permita que el fuego permanezca como una llama.
 4. Aleje del área objetos y materiales que puedan incendiarse.



INCENDIOS EN EL HOGAR

La mayoría de los incendios producidos en el hogar se deben a causas eléctricas, provocando gran número de accidentes por descargas o cortocircuitos. Disminuir el número de hogares que todavía cuentan con tomas o secciones peligrosas es fundamental a la hora de evitar los incendios; lo cual debe estar acompañado de un adecuado conocimiento sobre cómo actuar llegado el caso.

- **Conserve la calma:** no grite, no corra, no empuje. Puede provocar pánico general. A veces esto provoca más riesgo que el propio incendio.
- Busque el **extintor** más cercano y trate de combatir el fuego. Retire la anilla del seguro del extintor, colóquese a una distancia de 3m y dirija la boquilla a la base de las llamas, apriete el gatillo manteniendo el extintor en posición vertical y mueva la boquilla de lado a lado lentamente, atacando por la base toda la parte frontal del fuego. Nunca de la espalda al fuego.
- Llame al servicio de bomberos al número de teléfono 112.
- Si el fuego es de origen eléctrico, no intente apagarlo con agua.



- Cierre puertas y ventanas para evitar que el fuego se extienda, excepto si son sus únicas vías de escape.
 - **Si se incendia su ropa**, no corra: tírese al suelo y ruede lentamente. Si es posible, cúbrase con una manta para apagar el fuego.
 - No pierda el tiempo buscando objetos personales.
 - **Nunca use ascensores** durante el incendio.
 - Durante la evacuación, acate las instrucciones del personal especializado.
 - Si la puerta es la única salida, verifique que la chapa no esté caliente antes de abrirla; si lo está, lo más probable es que al otro lado de ella haya fuego. No la abra.
- En caso de que el fuego obstruya las salidas, no desespere; colóquese en el sitio más seguro. Espere a que lo rescaten.
- **Si hay humo**, colóquese lo más cerca posible del suelo y desplácese a gatas. Si es posible, con un trapo húmedo tápese nariz y boca.
- Ayude a salir a niños, ancianos y minusválidos.



PRIMEROS AUXILIOS

ATRAGANTAMIENTO

- **Si la víctima es un niño menor de 1 año:**

Coloque al bebé tendido sobre su antebrazo, boca abajo y con la cabeza más baja que el tronco. Apoye la cabeza y los hombros del bebé en su mano o sujételo la cabeza manteniendo abierta su boca. Con la otra mano libre, efectúe una serie de cuatro o cinco palmadas fuertes en la espalda (entre los omóplatos). Si no ha resultado eficaz, dé la vuelta al bebé y sujételo boca arriba. Siempre hay que procurar que la cabeza quede más abajo que el tronco y girada hacia un lado. Coloque dos dedos sobre el esternón y efectúe cuatro o cinco compresiones torácicas. Examínelo la boca y retire el objeto si lo ve. Si es ineficaz, repita esta maniobra.

- **Si la víctima es un niño mayor de 1 año o un adulto** que se está atragantando con un trozo de alimento y no puede respirar y/o toser, pero está consciente, **haga lo siguiente:**

1. Colóquese detrás de la persona estando usted de pie.
2. Coloque los brazos alrededor de la cintura del afectado: la mano derecha, en forma de puño cerrado, en la parte superior del abdomen de la persona afectada (a la altura de la boca del estómago), y la mano izquierda sobre el puño, rodeando con los brazos la base del tórax.
3. Comprima el abdomen brusca y fuertemente hacia arriba con ambas manos.



4. Suspenda la compresión.
5. Repita la maniobra las veces que sea necesario hasta que la persona expulse el cuerpo extraño de su garganta o pierda el conocimiento.
6. Si pierde el conocimiento, pida ayuda inmediatamente.

• **Cómo aplicarse la maniobra uno mismo**

Si una persona está sola y sufre de ahogamiento por objetos que obstruyen la vía respiratoria (tráquea), se puede utilizar la maniobra en uno mismo, clavando o posicionando el peso del cuerpo en el respaldo de una silla. De esta forma, la presión dentro del pecho aumenta rápidamente, forzando al objeto a salir fuera de la vía respiratoria.

HERIDAS Y CORTES



- Antes de curar una herida, lávese bien las manos; también al terminar. A continuación, lave la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad. Realice la limpieza de dentro hacia fuera, para evitar la entrada de gérmenes en la herida.
 - En una gasa estéril, ponga un desinfectante yodado y aplíquelo sobre la herida, de dentro hacia fuera y sin tocar la parte de la gasa que vaya a entrar en contacto con ella. Tápela con una gasa estéril sujeta con una venda o esparadrapo.
 - No emplee algodón ni alcohol para limpiar una herida.
- No aplique polvos, ungüentos ni pomadas que contengan antibióticos, ni remedios caseros.
 - Nunca extraiga un objeto grande clavado en una herida, pues puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre. Inmovilícelo y pida ayuda médica.
 - Si la herida es extensa o profunda, cubra la lesión con gasas estériles o con paños limpios, apretando sobre éstos para cortar la hemorragia. Acuda a un centro de urgencias.

GOLPES Y CAÍDAS

- Las lesiones más habituales son las contusiones, las lesiones articulares (esguinces, luxaciones) o incluso, la fractura de algún hueso.
- La aparición de inflamación o hinchazón (chichón) en la zona afectada indica que ha habido un traumatismo local interno, que suele acompañarse de dolor más o menos intenso.
- Como pauta general tras una caída, si la víctima manifiesta un dolor acusado en una zona concreta, y/o observa una deformidad evidente en la misma, no la fuerce a moverse ni a ponerse de pie, si no puede hacerlo por sí misma.
- No mueva la zona afectada y aplique frío localmente (hielo envuelto en una compresa) para calmar el dolor, y dependiendo de la intensidad de éste, considere la necesidad de pedir ayuda al 112, para que sean ellos quienes valoren la posible gravedad de la lesión.
- Si tras un golpe en la cabeza la persona sangra por el oído, tiene vómitos o pierde el conocimiento, pida ayuda cuanto antes al 112.

REACCIÓN ALÉRGICA

La reacción alérgica severa se llama también reacción anafiláctica. Es una reacción alérgica inmediata, muy intensa, debida a una picadura de insecto, a un medicamento, a algo que se ha comido, o a otra cosa.

En caso de reacción alérgica severa (anafilaxia):

- Revise las vías respiratorias, la respiración y la circulación de la persona. Un signo de advertencia de inflamación peligrosa de la garganta es una voz muy ronca o susurrante, o sonidos roncacos cuando la persona está inhalando aire. De ser necesario, inicie la respiración boca a boca y la reanimación cardiopulmonar.
- Llame al servicio de Emergencias (112).
- Calme y transmita confianza a la persona.
- Si la reacción alérgica ha sido producida por una **picadura de abeja**, debe sacar el aguijón de la piel raspando con algo firme (con una uña o con una tarjeta de crédito plástica). No use pinzas, pues al apretar el aguijón puede liberarse más veneno.



QUEMADURAS

QUEMADURA TÉRMICA

Son lesiones de la piel y otros tejidos provocadas por diferentes causas como el calor, la electricidad, productos químicos, etc.

Conducta a seguir ante una quemadura grave:

- Elimine o suprima la causa. Si la ropa está en llamas, impida que el accidentado corra, envuélvalo en una manta o abrigo o hágalo rodar por el suelo.
- Enfríe la quemadura. Rocíe las regiones quemadas con abundante agua a una temperatura entre 10 y 20°C, durante 10 ó 15 minutos.
- Cubra las quemaduras. Proteger las quemaduras con sábanas limpias y a ser posible con compresas estériles.
- Cubra al herido con una manta o similar, para evitar el enfriamiento general.
- Coloque al quemado en posición horizontal, de espaldas o en posición lateral si tiene quemada la espalda, o boca abajo si tiene quemados los costados y la espalda.
- No dé nada de beber ni comer al quemado grave.
- Avise a los servicios de Emergencias (112).
- Evacúe el lugar inmediatamente.



QUEMADURA ELÉCTRICA

La corriente eléctrica, sea generada artificialmente o de origen natural (rayos), ocasiona lesiones muy diversas que van desde quemaduras pequeñas hasta traumatismos múltiples.



Ante una electrocución, se debe actuar de la siguiente manera:

- Corte la corriente eléctrica antes de tocar al accidentado; en caso de que esto no sea posible, aíslalo utilizando un objeto que no sea conductor de la electricidad (por ejemplo: un palo, papel de periódico, etc.). Nunca objetos metálicos.
- El tratamiento de una quemadura eléctrica es similar al de una quemadura térmica.

QUEMADURA QUÍMICA

Ocurre cuando la piel se pone en contacto con un ácido o una base potente, de uso común en productos de limpieza, procesos industriales y laboratorios.

Ante una quemadura de este tipo, **siga los siguientes pasos:**

- Tranquile al accidentado.
- Lave con abundante agua la zona afectada.
- Cubra la zona quemada con paños limpios.
- Traslade al quemado al hospital.



INGESTIÓN DE PRODUCTOS TÓXICOS



Lo más frecuente es la ingestión de fármacos (sedantes, antidepresivos, anticonceptivos, flúor y otros) o productos de limpieza (detergentes concentrados, lejía, cosméticos...). Las intoxicaciones por ingestión se manifiestan generalmente con alteraciones digestivas como vómitos, diarrea, dolores abdominales, así como disminución o pérdida de la conciencia y alteraciones respiratorias.

Si se presentan cualquiera de estos síntomas lo recomendable es llamar al Centro Nacional de Toxicología, teléfono 915 620 420, aportando todos los datos posibles. Como norma general no se debe provocar el vómito, salvo en intoxicaciones por medicamento, en personas que estén conscientes y tras la ingesta del mismo. Es fundamental vigilar en todo momento las constantes vitales del intoxicado y tratar de identificar el tóxico para comunicárselo al médico.

Reparalia no será responsable de los daños y perjuicios producidos, o que puedan producirse, cualquiera que sea su naturaleza, y que pudieran derivarse del uso de dicha guía, incluso cuando los consejos o informaciones no fueran exactos. En este sentido, la presente guía de consejos tiene un carácter meramente informativo, con lo que, en todo caso, recomendamos la intervención de un profesional cualificado.

Somos expertos en asistencia en el hogar.

Estamos a su disposición para cualquier reparación,
mejora o mantenimiento que necesite.



Reparalia

902 05 21 32

www.reparalia.com