

# Salud

Edita: Comunicación, Imagen y Relaciones Públicas

Número 7— 15 de Abril de 2010

## ¿Sabes cómo actuar ante una caída?

Las caídas y los golpes son los accidentes que ocupan el primer lugar entre las lesiones producidas en el hogar

Suelos poco limpios o mojados, huecos abiertos o mal protegidos como ventanas bajas o barandillas de poca altura, y la utilización de elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos a otras alturas, son las causas más frecuentes para las caídas y golpes que suceden en casa. Evitarlos es muy sencillo:

### No más resbalones ni tropezones

Ilumina correcta y adecuadamente las estancias y despeja de obstáculos las zonas de paso  
Comprueba que los pavimentos están limpios y secos y procura evitar ceras abrillantadoras  
Sujeta las alfombras con elementos antideslizantes

### Cuidado con los golpes contra el mobiliario

Recuerda cerrar la puerta de los armarios que están colgados en la pared; es fácil agacharse y golpearse con la puerta  
Cuidado con los cantos afilados y las superficies duras. La mayoría de las contusiones o golpes se producen por las terminaciones de ciertas superficies

### Precaución con las alturas

Protege las ventanas que se encuentren a menos de un metro del suelo.  
En las escaleras de acceso, las barandillas deben tener una altura de más de 90 cm  
Si necesitas alcanzar un objeto a otra altura, utiliza una escalera de tijera en buen estado; no recurras a sillas o taburetes

## Si tienes que actuar ante una caída...

Como pauta general, si la víctima manifiesta un dolor acusado en una zona concreta, y/o se observa una deformidad evidente de la misma no la muevas ni la fuerces a ponerse de pie. Ayúdala a acomodarse, pide ayuda y acompáñala hasta que lleguen los servicios de emergencia



Avisa inmediatamente al 112 si la persona, tras golpearse la cabeza sangra por el oído, tiene vómitos o pierde el conocimiento.

## ...y si te caes y estás solo en casa (especialmente si tienes dificultades para moverte)

Rueda sobre ti mismo hasta quedarte bocabajo  
Colócate a cuatro patas, apoyando firmemente las manos en el suelo  
En esta postura, intenta avanzar hasta un objeto seguro en el que poder apoyarte para que te puedas incorporar ayudándote del impulso con una pierna  
Una vez incorporado, ponte de pie sujetándote al punto de apoyo.



Si quieres recibir esta circular en tu correo. Envíanos tu dirección a [comunicacionmadrid@cruzroja.es](mailto:comunicacionmadrid@cruzroja.es)

Con la entrada en vigor de la ley de servicios de la sociedad de la información y de comercio electrónico (comúnmente conocida como LSSI-CE) y de la vigente ley orgánica 15 13/12/1999 de protección de datos española, estamos obligados a comunicarte que tu dirección de correo figura en este momento en una base de datos de contactos formando parte de un fichero automatizado al objeto de continuar ofreciéndote noticias sobre Cruz Roja, así como comunicarte la posibilidad de acceso, modificación y cancelación de tus datos dirigiéndote a: [comunicacionmadrid@cruzroja.es](mailto:comunicacionmadrid@cruzroja.es)