Prevención de accidentes

Unha boa prevención baséase en minimizar os riscos de que unha situación prexudicial se produza ou, se esta é inevitable, en reducir ao mínimo posible dos impactos negativos que poida ter sobre as persoas expostas a esa propia situación.

Para previr dificultades e accidentes, o coidador pode aplicar os seguintes consellos e recomendacións.

Sobre a iluminación no noso fogar

- A iluminación debe ser suficiente, evitando deixar lugares con pouca luz ou en penumbra.
- É recomendable aproveitar a luz natural todo o posible. Por iso, deben deixarse as cortinas e os visillos descorridos durante o día.
- A luz debe ser suficiente, pero indirecta. Non debe cegar.
- As pantallas das lámpadas deben ser translúcidas e mates.
- As lámpadas de 40 ou 60 W non proporcionan unha iluminación adecuada e suficiente. Recoméndase o uso de lámpadas de 100 W.
- O uso de fluorescentes posibilita unha boa iluminación sen producir cegamentos.
- É recomendable ter iluminación pola noite. Pódense deixar acesas luces colocadas de forma estratéxica, que guíen e non desorienten se nos levantamos pola noite.
- Unha alternativa para deixar acesas as luces pola noite é a colocación dunha luz piloto acesa no cuarto e os corredores para poder deambular por eles dunha forma segura. O ou os pilotos poden ser a modo de carril, de forma que describan o camiño que percorre o corredor desde ambas as paredes, ou simplemente sinalar fitas ou obstáculos no corredor.
- Igualmente é especialmente útil colocar adhesivos luminosos nos interruptores da luz para poder localizalos con facilidade.
- Os interruptores deben estar a unha altura que facilite o seu alcance pola persoa con dificultades, considerando as súas características persoais.
- Debe procurarse que os interruptores da luz estean á entrada dos cuartos, con iso evitaremos ter que cruzar ás escuras toda a sala para chegar ata eles.

Sobre a nosa casa e o seu mobiliario

- O mobiliario debe ser o necesario, isto facilitaranos a mobilidade e o mantemento deste.
- Debemos eliminar o mobiliario que non sexa necesario e presenta problemas para o uso e deambulación do familiar.
- A orde e a organización é fundamental, xa que desta forma evitaremos posibles accidentes e facilitaremos a limpeza do fogar. Debe procurarse ter unha casa ben organizada e ordenada.
- Evitaremos en todo o posible ter mobiliario con arestas, xa que pode ser perigoso para persoas con algún tipo de discapacidade.
- As cadeiras deben contar con repousabrazos.
- Ter felpudos ou alfombras incrementa enormemente a posibilidade de sufrir un accidente ao tropezar, así que na medida do posible debemos evitalas.
- De non poder prescindir de alfombras e felpudos, o mellor é utilizar unha base antiescorregadiza ou fixalas ao chan.
- Igualmente debemos evitar ter cables de luz e enchufes soltos e repartidos polo chan.
- Se a persoa ten dificultades para a visión é preferible sempre deixar as portas totalmente abertas ou totalmente pechadas para evitar posibles accidentes.
- Non convén ter portas cuxo peche de seguridade só poida ser aberto desde un extremo. É recomendable eliminar os peches de todas as portas.
- Con respecto ás portas dos armarios, é conveniente tamén que sexan corredías. Iso posibilita unha maior accesibilidade ao seu interior cunha menor necesidade de maniobrabilidade.
- A apertura ou peche das xanelas é unha situación crítica propiciadora de moitos accidentes domésticos, por iso é preferible que sexan xanelas correderas e que se abran cara ao exterior.

Sobre o baño e o aseo

- As cortinas de ducha non son aconsellables, é preferible instalar portas corredías para evitar caídas.
- Debe evitarse ter enchufes á beira do baño e, por suposto, non utilizar nunca aparellos eléctricos mentres se utiliza o baño ou a ducha.
- Por ser unha zona especialmente perigosa, o espazo do baño debe estar o menos ocupado posible e deixar espazo para manobrar.
- Igualmente, é recomendable que as alfombras que evitan o esvaramento por chan mollado estean fixadas con adhesivos e non escorreguen elas mesmas.
- Para posibilitar a autonomía do noso familiar, todos os elementos que poida necesitar durante o baño ou ducha deben estar ao alcance del ou ela.

Sobre a cociña

- Do mesmo xeito que o baño a cociña é un dos espazos do fogar que máis perigos presenta, se é posible utilizaremos placa vitrocerámica ou de indución, en lugar de cociña de gas.
- Utilizaremos para o traslado dos alimentos unha mesa supletoria con rodas, de forma que lle evite á persoa dependente o manexo de cargas.
- Debemos utilizar na medida do posible elementos irrompibles de forma que evitemos posibles lesións. Isto aplícase especialmente a vaixela e cubertería.
- A iluminación da cociña debe ser abundante.
- No fondo dos armarios colocaremos os obxectos ou produtos que menos utilicemos e ao acceso da man os de uso máis cotián.
- No mesado debemos tratar de que non sobresaian os mangos das tixolas e cazos para evitar así tropezar con eles e que o que hai dentro se derrame e se queime.
- Tamén é importante que non se quenten os mangos das tixolas e cazos demasiado de forma que ao collelos non se produzan queimaduras nas mans.
- Do mesmo xeito que no baño, na cociña é preferible e máis seguro ter un chan antiesesvaradío, así como telo seco e limpo sempre.

Sobre o dormitorio

- A distribución do mobiliario no dormitorio, así como a amplitude debe permitir moverse co andador, bastón, muleta ou cadeira de rodas.
- Tentaremos dispoñer dunha cama alta que facilite os movementos de entrada e saída.
- A mesa de noite debe ser estable e estar ao alcance da persoa.
- Xunto á cama e na mesa de noite colocaremos interruptores de luz e o teléfono, de forma que a persoa dependente poida acceder a eles facilmente.
- Situar á beira da cama algún moble, como unha cadeira, facilitaría que se poida levantar a persoa.
- Para evitar a aparición de éscaras é recomendable a utilización de colchóns de aire para a persoa con mobilidade reducida.
- Deben eliminarse as alfombras ou, na súa falta, suxeitalas fortemente ao chan.
- O colchón non debe afundirse e a roupa da cama debe ser lixeira para facilitar a mobilidade da persoa no interior.

Sobre a prevención de caídas

As caídas son un dos accidentes máis habituais dentro do fogar e as súas consecuencias poden ser moi graves para a persoa, xa que corre o risco de fracturas, contusións, perda de capacidades ou de mobilidade.

Se a pesar destas recomendacións e coidados, o noso familiar sofre unha caída hai que contactar urxentemente cos profesionais sanitarios, para que avalíen se sofre algún dano físico e lle proporcionen o tratamento adecuado e, tras iso, identificar as causas que provocaron o accidente, para eliminalas no futuro e evitar caídas por idénticos motivos.

Para unha correcta prevención de caídas:

- Non debemos limpar os chans con produtos con cera ou de brillo para o chan.
- Non debemos ter ningún ou o menor número de obstáculos nas traxectorias necesarias para a deambulación do noso familiar.
- A boa iluminación permite ver mellor e anticipar posibles obstáculos ou dificultades.
- Debemos fixar ben as alfombras ao chan. Debemos asegurar igualmente que as puntas destas non se levanten.
- Evitar que a persoa con dificultade camiñe descalzo/a, en medias ou calcetíns.

- Utilizar preferiblemente zapatillas para estar pola casa con sola de goma e que suxeiten ben o pé, con iso garantiremos un pouco máis de estabilidade.
- Limpar e recoller inmediatamente calquera líquido ou comida que se derrame ou caia en calquera lugar da casa.
- Debe valorarse a instalación de moqueta no chan do fogar, xa que impide o esvarón.

Sobre subir e baixar escaleiras

- En moitas ocasións teremos escaleiras de acceso á vivenda, ou dentro desta se a casa ten varios pisos, é fundamental prestar atención na realización desta actividade e realizala suavemente.
- É importante que sempre que haxa varandas ou barras de apoio apoiemos neles a persoa para diminuír o risco de caídas.
- Ao subir o chanzo incline o tronco do seu familiar cara adiante; ao baixalo, evite botar a cabeza e o tronco cara atrás pois iso facilitaría a caída.
- O peso do corpo sempre avanza cara á perna que se adianta; o máis seguro é avanzar primeiro a perna máis sa para subir e a menos sa ao baixar.
- Ante unha mala visibilidade e para previr caídas, é importante sinalar con cinta adhesiva de cor moi visible os chanzos ou bordos que sobresaian.

A caixa de primeiros auxilios en casa

Unha caixa de primeiros auxilios cuns mínimos pero suficientes requisitos para o noso coidado e o coidado dunha persoa dependente debe conter sempre:

Material de cura:

- Gasas estériles de varios tamaños
- Vendas
- Esparadrapos
- Tiritas
- Compresas
- Algodón
- Luvas estériles

Produtos para desinfectar:

- Alcol 70 %
- Auga osixenada
- Desinfectantes

Medicamentos:

- Analxésicos (paracetamol, ibuprofeno ou similares)
- Sobres de soro oral

Outros materiais e produtos:

- Soro fisiolóxico
- Tesoiras
- Termómetro

Signos vitais

Denomínanse signos vitais os sinais ou reaccións que presenta unha persoa e que revelan as funcións básicas do organismo. Hai catro signos vitais:

1. Presión arterial
2. Respiración
3. Pulso (frecuencia cardíaca)
4. Temperatura corporal

Os signos vitais normais cambian coa idade, o sexo, o peso, a tolerancia ao exercicio e a saúde xeral.

Ante calquera dúbida ou alteración dos signos vitais pida axuda chamando ao 112 ou acuda ao centro de saúde máis próximo.

Os rangos normais dos signos vitais para un adulto san mentres está en repouso son:

- **Presión arterial:** de 100/60 mm/Hg ata 130/85 mm/Hg. Para axudarlle a levar un mellor control da presión arterial, o seu médico pódelle indicar cantas veces ao día debe medila e a que horas. Pode comprar un monitor de presión arterial caseiro nunha farmacia ou medila na farmacia.
- **Respiración:** de 12 a 20 respiracións por minuto.
- **Pulso:** de 60 a 100 latexos por minuto.
- **Temperatura corporal**: entre 36.1 e 37.2° C.

Presión arterial

É a presión que fai o sangue contra as paredes das arterias. As lecturas da presión arterial mídense en milímetros de mercurio e xeralmente danse dous números, a máxima e a mínima.

Considérase hipertensión valores de 140/90 mmHg mentres que os valores considerados normais son cifras ao redor de 120/80 mmHg.

Os valores de risco elevado serán se a tensión máxima está entre 160/180 mmHg e a tensión mínima entre 100/110 mmHg.

Respiración

Hai factores que fan variar o número de respiracións, entre elas: o exercicio físico, unha hemorraxia, febre etc.

- **O exercicio:** a actividade muscular produce un aumento temporal da frecuencia respiratoria.
- **O sexo:** na muller a respiración tende a ser máis rápida que no home.
- **A hemorraxia:** aumenta a respiración.
- **A idade:** a medida que se desenvolve a persoa a frecuencia respiratoria tende a diminuír.

Pulso

É a expansión rítmica dunha arteria, producida polo paso do sangue bombeado polo corazón.

O pulso contrólase para determinar o funcionamento do corazón. O pulso sofre modificacións cando o volume de sangue bombeado polo corazón diminúe ou cando hai cambios na elasticidade das arterias; tomar o pulso é un método rápido e sinxelo para valorar o estado dunha persoa.

Cifras normais do pulso

O pulso normal varía de acordo a diferentes factores, como pode ser o caso da febre (aumenta 10 pulsacións por cada grao de aumento de febre).

Entre os puntos máis importantes para localizar o pulso atopamos:

- No pescozo (carotídeo)
- No pulso (radial)

Recomendacións para tomar o pulso

- **Pulso carotideo**

En primeiros auxilios recoméndase tomar o pulso carotídeo (pescozo) porque é o de máis fácil localización e por ser o que pulsa con máis intensidade. A arteria carótida atópase no pescozo a cada lado da traquea, para localizalo faga o seguinte:

- Localice a noz de Adán.
- Deslice os seus dedos cara ao lado da traquea.
- Presione lixeiramente para sentir o pulso.
- Conte o pulso por minuto.
- Non exerza presión excesiva, porque non se percibe adecuadamente.
- Controle o pulso nun minuto nun reloxo de segundeiro.
- Rexistre as cifras para verificar os cambios.
- Toque a arteria cos seus dedos índice, medio e anular. NUNCA co seu dedo polgar, xa que ten pulso propio.

- **Pulso radial**

Este pulso é de mellor acceso, pero en caso de tensión baixa faise imperceptible:

- Palpe a arteria radial, que está localizada no pulso, inmediatamente arriba da base do dedo polgar.
- Coloque os seus dedos (índice, medio e anular) facendo lixeira presión sobre a arteria.
- Conte o pulso nun minuto.

Temperatura

A medición da temperatura corporal pódenos ser útil para detectar unha enfermidade. Cando unha persoa ten a temperatura alta denomínase febre.

A forma máis habitual de tomar a temperatura corporal é cun termómetro. Hoxe en día recoméndase o uso de termómetros electrónicos e desaconséllase o tradicional de vidro con mercurio, dado que o vidro pode romper e o mercurio é tóxico.

O punto máis frecuente para a toma da temperatura é na axila. Coloque o termómetro na axila co brazo presionado contra o corpo. Espere 5 minutos antes de lelo ou cando o dispositivo pite.

A temperatura media normal do corpo é 36,5 °C. A temperatura normal pode variar debido a:

- A idade.
- A persoa.
- A hora do día (a miúdo máis alta na noite).
- O lugar onde se tomou a temperatura no corpo.

A temperatura corporal pódese elevar por:

- Estar activo.
- Estar en alta temperatura ou humidade.
- Comer (espere de 20 a 30 minutos despois de comer ou tomar un liquido quente ou frío).
- Sentir emocións fortes.
- Estar menstruando (en mulleres).
- Tomar certos medicamentos.
- Ir moi abrigado.

Con frecuencia, as persoas maiores non presentan temperatura elevada, mesmo se están enfermas.