

## ¡Ay! Cómo prevenir lesiones comunes

Las lesiones pueden ser mucho más graves que un simple golpe en un dedo del pie o un corte en un dedo. Según su gravedad, algunas lesiones afectan la salud a largo plazo y pueden generar discapacidad o muerte temprana. De hecho, las lesiones son la principal causa de muerte en personas de entre 1 y 44 años en los Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.

Todos los días se producen lesiones grandes y pequeñas. La buena noticia es que son altamente evitables, si se toman las medidas adecuadas. A continuación, le mostramos qué puede hacer para prevenir tres de las lesiones más comunes que afectan a los norteamericanos. — Por Julia Haskins

### Tome medidas para evitar caídas

Los resbalones y las caídas están entre las lesiones comunes, pero hay muchas formas de evitar que sucedan. Dado que muchas caídas ocurren en el hogar, es importante quitar todo lo que genere riesgo de caída tanto como sea posible. Preste mucha atención a los peligros que podrían lastimar a los miembros de su familia.

“La mayoría de las viviendas fueron

diseñadas para satisfacer las necesidades de adultos jóvenes y saludables,” opina Kristi Lyn Ladowski, MPH, coordinadora de prevención de lesiones y divulgación del Centro de Trauma Stony Brook.

Pero esos diseños pueden ser peligrosos para los niños pequeños, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas o discapacidad, comenta.

Hay muchos sitios en la casa que se pueden volver más seguros a un costo muy bajo.



Alfombrar e instalar antideslizantes en los pisos es una forma fácil de evitar caídas, al igual que colocar alfombras antideslizantes en la ducha o bañera. Usted y su familia pueden reducir el riesgo de caídas todos los días en su hogar usando medias antideslizantes o calzado diseñado para usar dentro de casa.

A veces, para reducir las caídas debe examinar su salud. Temas de equilibrio relacionados con la edad, una enfermedad o afección pueden hacer que usted sea más propenso a las caídas.

“Generalmente no hay una sola razón por la que alguien se cae; es una combinación de factores de riesgo,” cuenta Ladowski. “Es importante identificar los factores de riesgo personales que pueden originar una caída y trabajar para eliminar o reducir esos riesgos si es posible.”

### Evite lesiones en la ruta

Sea usted conductor o pasajero, su cooperación es necesaria para reducir los choques de los vehículos motorizados y tener un viaje seguro.



>> Para más consejos, visite [www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)

Si está detrás del volante, asegúrese de estar en condiciones físicas y mentales para conducir.

Si conduce mareado o distraído, todos los que viajen en el vehículo con usted estarán en riesgo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades agrupan las distracciones al conducir en tres categorías: aquellas que disminuyen su visión, aquellas que lo fuerzan a quitar sus manos del volante y aquellas que lo llevan a perder el foco. Los teléfonos celulares pueden distraerlo en los tres modos, por eso no deben usarse al conducir en ningún momento, aunque sea legal. Manos libres no significa necesariamente libre de riesgos, opina Ladowski.

“Es mejor no usar para nada su teléfono al conducir, ya que puede ser una distracción visual, manual y cognitiva,” comenta Ladowski. “Si su mente está concentrada en manejar el teléfono, no está concentrada en conducir.”

Hable con los conductores adolescentes de su familia sobre los hábitos seguros de manejo y asegúrese de que conozcan las normas viales. Esto también significa que usted sea un buen ejemplo.

“Los padres deberían demostrar conductas seguras de manejo todo el tiempo,” cuenta Ladowski. “Esto abarca abrocharse el cinturón de seguridad, no usar el celular, respetar los límites de velocidad y detener el vehículo ante las señales que lo indican.”

Usar asientos de seguridad para niños es otra forma de reducir el riesgo de lesiones en choques de vehículos motorizados. La Academia Americana de Pediatría establece que los niños deben viajar en sillas para autos mirando hacia atrás hasta los 2 años. Los niños mayores de 2 años, se deben sentar mirando hacia adelante sujetos con un arnés. Los niños en edad escolar deben usar un asiento elevador. Los niños más grandes deben viajar en el asiento de atrás con el cinturón de seguridad abrochado.

### Asegúrese de usar productos para el hogar que no se transformen en venenos

Los venenos no son solo los químicos que se encuentran en un laboratorio. Se pueden encontrar en toda la casa en muchas formas diferentes. Los productos de limpieza son un ejemplo. Estas sustancias químicas, como el detergente para lavar ropa, los blanqueadores y limpiadores multiuso, son especialmente peligrosos en manos de los niños. Las sustancias químicas para uso doméstico suelen tener colores llamativos y pueden parecer apetitosas. Los niños pueden sentirse tentados de volcar en sus bocas venenos, como detergente para la ropa.

“El dicho arriba y alejado se aplica a todos los venenos domésticos,” opina Ladowski.

“Los medicamentos y los productos de limpieza, como los productos de lavandería, deben almacenarse altos y fuera del alcance de los niños curiosos.

Estos productos siempre deben conservarse en sus recipientes originales, nunca en contenedores para alimentos, como tazas o botellas.”

Las trabas de seguridad para los gabinetes en donde se almacenan los productos químicos pueden brindar protección extra.

Los medicamentos son otro riesgo de envenenamiento. Cuando no se toman adecuadamente, los medicamentos pueden ser dañinos, y hasta mortales. Antes de tomar medicamentos o de suministrarlos a un miembro de la familia, asegúrese de estar usando el medicamento indicado en la dosis correcta. La medicación siempre debe estar indicada por un médico.

Si tiene alguna pregunta sobre la medicación, hable con su profesional sanitario antes de usarla.

