

Seguridad en caso de incendio

Los incendios destruyen miles de hogares y lugares de trabajo cada año. Tenga la ventaja en caso de incendio con estas precauciones.

En casa:

- Instale detectores de humo y cambie las baterías regularmente.
- Projete una ruta de escape y cerciñese de que toda la familia sepa qué es lo que se debe hacer.
- Limpie inmediatamente la grasa y los derrames sobre la superficie de la cocina o en el horno.
- No fume en cama o mientras esté acostado en el sofá, y no deje velas encendidas sin supervisión.
- No sobrecargue los tomacorrientes con cordones de extensión eléctrica.
- Desenchufe los artefactos eléctricos cuando no estén en uso.

En el trabajo:

- Familiarícese con las salidas de emergencia para casos de incendio y con los planes de evacuación de su lugar de trabajo.
- Use un protector de sobretensión para su computadora y cerciñese de que los tomacorrientes en los que se enchufa la maquinaria tengan conexión a tierra.
- Guarde los productos químicos en los recipientes correctos y manténgalos lejos de fuentes de calor. Limpie los derrames.
- Acate la orden de "no fumar" en las áreas así designadas.



Esté atento a los peligros en el trabajo

En cualquier tipo de empleo pueden ocurrir lesiones relacionadas con el trabajo, ya sea que se trate de una oficina, una planta manufacturera o si se está conduciendo un vehículo. Tome las siguientes precauciones para reducir el riesgo de los accidentes en el trabajo más comunes.

Levante objetos de la manera correcta: use las piernas, no la espalda, para levantar objetos pesados. Flexione las rodillas y mantenga el objeto cerca del cuerpo. No trate de alcanzar un objeto que se encuentre a cierta altura — use un banquillo o escalón.

Tenga cuidado con sus ojos: use protección para los ojos apropiada cuando trabaje con herramientas mecánicas o sustancias químicas. En una oficina, protéjase los ojos haciendo pausas frecuentes del monitor de la computadora y reduciendo el resplandor con iluminación difusa o una pantalla antideslumbrante.

A la hora de limpiar: mantenga las áreas de alto tráfico libres de cajas, herramientas y demás desorden. Limpie los derrames inmediatamente.

Protéjase las manos y las muñecas: haga pausas frecuentes cuando esté escribiendo a máquina, conduciendo, cortando cabello o realizando cualquier otro movimiento repetitivo y estire las manos, los brazos y las muñecas.

Un estilo de vida a prueba de accidentes

Ésta es una medida de seguridad en la que probablemente no ha pensado: cuídese a sí mismo. El ejercicio regular hace que uno esté menos predispuesto a las lesiones. El disminuir el consumo de alcohol ayuda a permanecer alerta. Y no se olvide de dormir — cuando uno está bien descansado, uno es más capaz de evitar los peligros y riesgos de la vida diaria, tanto en casa como en el trabajo. **Recuerde:** el estar sano es una de las mejores maneras de permanecer seguro.

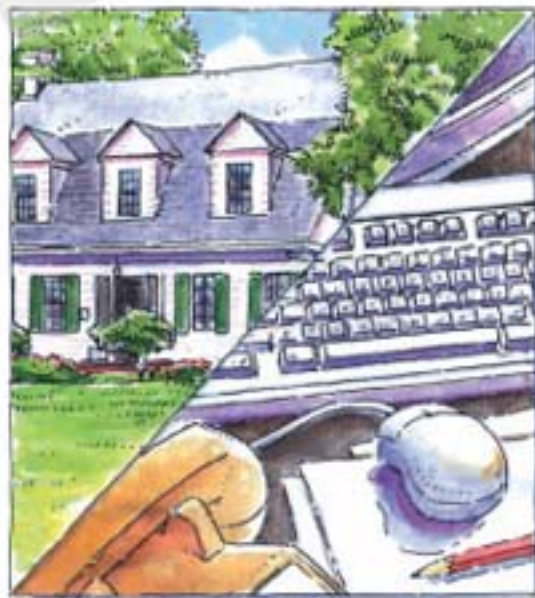
Editor médico: Zorba Paster, MD

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.
© 2004 Galestone Publishing LLC. Todos los derechos reservados.

PC 521-40

No corra riesgos

Poniendo en práctica la seguridad ante todo — en el trabajo y en casa



No permita que le sucedan accidentes

¿Qué puede hacer para evitar las lesiones?
La regla no. 1: piense en la seguridad ante todo. Junte estas medidas de seguridad con un poco de sentido común y cuidado y estará en camino a una vida más larga, sana y saludable.

Mejore la seguridad controlando el estrés

Tal vez le sorprenda saber que muchas de las lesiones que ocurren en el trabajo tienen sus raíces en la mente en lugar de en el cuerpo. El estrés hace que los músculos se tensen, haciendo que uno esté más predispuesto a sufrir lesiones como distensión de la espalda y síndrome del túnel carpiano. Puede hacer que pierda la concentración y tenga un accidente, especialmente si está sufriendo de tanto estrés que no puede dormir de noche. **En pocas palabras:** el control del estrés es una de las mejores precauciones de seguridad que puede tomar.



Elimine el estrés de su día

- **Permitase un respiro.** Guarde cierto tiempo en su horario para emergencias. Deje media hora sin programar al final de su día o turno de trabajo para organizar la lista de cosas que tiene que hacer al día siguiente, para limpiar su espacio de trabajo y para organizarse.
- **No acepte más trabajo del que pueda realizar.** Hable con su supervisor si no puede darse abasto.
- **Evite las distracciones.** Guarde esa pila de publicaciones profesionales que ha estado pensando en leer de manera que no interfieran con su concentración. Lea su correo electrónico solamente a horas determinadas, en lugar de cada vez que reciba un mensaje en su buzón. Desactive el timbre de su teléfono por media hora o cierre su puerta de manera que pueda terminar un proyecto.

MANERAS DE ELIMINAR EL ESTRÉS:
 Respirar profundamente ...
 una caminata vigorosa ...
 visualizar un lugar tranquilo ...
 escuchar música o la grabación de un libro mientras va y viene del trabajo ...
 estirarse por un largo tiempo

¡No se dé un tropezón! Cómo evitar las caídas

Más de un millón de personas se resbalan, tropiezan o caen cada año — y las lesiones a la espalda causadas por caídas son una causa principal de tiempo de trabajo perdido. Tómese el tiempo necesario para detectar y remediar condiciones peligrosas, tanto en el trabajo como en casa, y podrá reducir la probabilidad que usted tiene de sufrir una lesión.

Evite las caídas con estas sugerencias

- **USE** el calzado correcto: el calzado de tacón bajo, que le quede cómodo y que tenga suelas antideslizantes, es el mejor.
- **INFÓRMSE** sobre sus medicamentos: lea la etiqueta para informarse sobre sus efectos secundarios y tenga especial cuidado si éstos incluyen vértigo, somnolencia o pérdida de la coordinación.
- **HÁGASE** examinar la vista regularmente y use sus gafas o lentes de contacto.
- **ELIMINE** los escombros, cordones eléctricos y alfombra suelta de las escaleras, pasarelas y pasillos.
- **COMIENCE** un programa de ejercicio regular. El mantenerse en forma mejorará su equilibrio y coordinación y le fortalecerá los huesos, disminuyendo la probabilidad que usted tiene de sufrir una lesión.
- **USE** un escalón o banquillo apropiado — no se pare sobre el tacho de basura de su oficina o sobre una caja para alcanzar objetos que se encuentran a cierta altura.



Convierta su hogar en un lugar a prueba de niños

Es el mayor temor de todos los padres: uno se da la vuelta por un segundo y su niño se lastima. De manera que elimine algo de la preocupación en su vida. Tómese el tiempo ahora, antes de que ocurra un accidente, para volver su hogar en un lugar seguro para los niños.



- Coloque pestillos o picaportes de seguridad en los gabinetes y gavetas en los que guarde productos de limpieza, medicinas, cosméticos y objetos afilados.
- Regule el termostato de su calentador de agua a menos de 120 grados.
- Instale un dispositivo de traba en la tapa del retrete y nunca deje a un niño en la bañera sin supervisión (un niño puede ahogarse en sólo unas pocas pulgadas de agua).
- En la cuna, use un colchón que quede ajustado y no ponga animales de peluche grandes ni almohadas en la cuna.
- Corte los cordones y cintas que cuelgan de los móviles y juguetes de la cuna y ate los cordones de las persianas con ganchos para ropa o sujetadores de cordón.
- No use muebles para niños fabricados antes de 1978 (la pintura puede contener plomo).

No se debe hablar con extraños ... en línea

El internet facilita que ciertas personas pretendan ser alguien que en realidad no son: el estudiante de octavo grado con el que su hija "conversa" en línea podría resultar siendo un hombre de 40 años de edad que está tratando de persuadirla para que acuda a una cita. Incluso el simple "surfing" de sitios Web podría exponer a su niño a material que muestra violencia y sexo explícito. **Lo que debe hacer:**

- Dígame a su niño que no debe compartir información personal (número de teléfono, apellido, dirección de correo electrónico, dirección postal, edad, nombre de su escuela) en línea.
- Coloque la computadora en la sala o en la cocina, donde puede vigilar su uso.
- Elija un servicio en línea o un programa que bloquee los sitios Web improprios y las "salas de chateo".



OBTENGA AYUDA: si su niño es objeto de una amenaza o abuso en línea, reporte el incidente a su servicio en línea y llame al Centro Nacional para los Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children) al 800-843-5678.