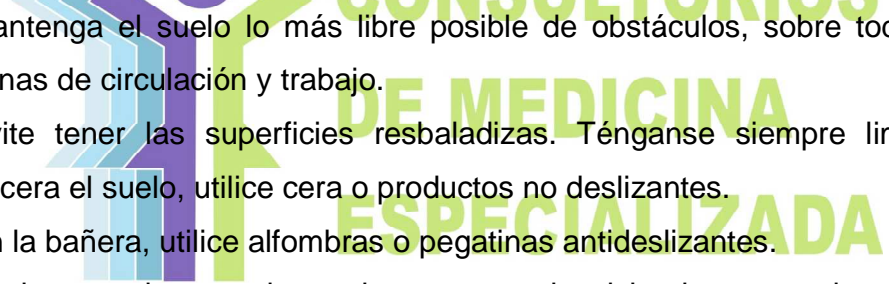


Caídas.

Las **causas principales** de las caídas suelen ser:

- Pavimentos poco limpios: con agua, grasas, aceites, etc.
- Suelos resbaladizos por el uso o porque han sido pulidos o encerados inadecuadamente.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, barandillas de corta altura...
- Utilización de elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos a otra altura (sillas en lugar de escaleras) o subirse a escaleras con peldaños rotos, o a sillas con peldaños inestables o asientos frágiles.
- Mesas u otros objetos inestables al pisar sus bordes.

Para **prevenir** las caídas tendremos en cuenta lo siguiente:

- 
- Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
 - Evite tener las superficies resbaladizas. Ténganse siempre limpias. Si encera el suelo, utilice cera o productos no deslizantes.
 - En la bañera, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.
 - Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a 90 cm. y dispongan de pasamanos en todos sus tramos.
 - Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas. Los barrotes, de existir, han de estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.
 - Evite colocar objetos que anulen o neutralicen la protección de la barandilla (macetas junto a un balcón) por reducir su altura de protección.
 - Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.
 - Pida ayuda para transportar bultos voluminosos, aunque no sean pesados.

- No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos, sistema de bloqueo anti apertura averiado o inexistente) ni las baje de espaldas; han de ser bajadas siempre de cara a ellas, agarrándose a sus largueros. El uso de escaleras debe estar prohibido a los niños.
- Utilice preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera) para trabajar o alcanzar objetos elevados. No suba hasta que no estén totalmente abiertas o en perfecto equilibrio.
- Revise su escalera de mano antes de usarla.
- No suban a la vez más de una persona a una escalera de mano.
- Evite utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- Si utiliza sillas, asegúrese de que su asiento es consistente y coloque la silla de tal manera que el respaldo quede contra la pared o estantería para impedir que se trabe con él al bajar.
- Fije las estanterías firmemente a la pared.
- No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.

Primeros auxilios en caso de caída:

- No levantar a la persona inmediatamente; asegúrese antes de que no hay fracturas ni aturdimiento.
- Si hay pérdida de consciencia (y golpe fuerte en la cabeza, la espalda o el tórax).
- Si se trata de un golpe fuerte sin herida externa (contusión).
- Si se trata de un golpe fuerte con herida externa (traumatismo) y hemorragia.
- Si se trata de un golpe fuerte con fractura de algún hueso.
- Si se trata de un fuerte dolor y deformación en una articulación (luxación).
- Si se trata de un dolor intenso en una articulación sin deformación de la misma (esguince).