



Los buenos recuerdos:TM

un programa de prevención contra incendios
y caídas para adultos mayores



*Los buenos recuerdos*TM

**Un program completo dessorollado por la
Asociación Nacional de Protección contra
Incendios (NFPA) y los centros para el
Control y la Prevención de Enfermedades**



*Misión del Centro de Educación Preventiva
para los Más Vulnerables de la NFPA*



**Reducir el número
de muertes y
lesiones causadas
por incendios y
quemaduras entre
las poblaciones de
mayor riesgo.**

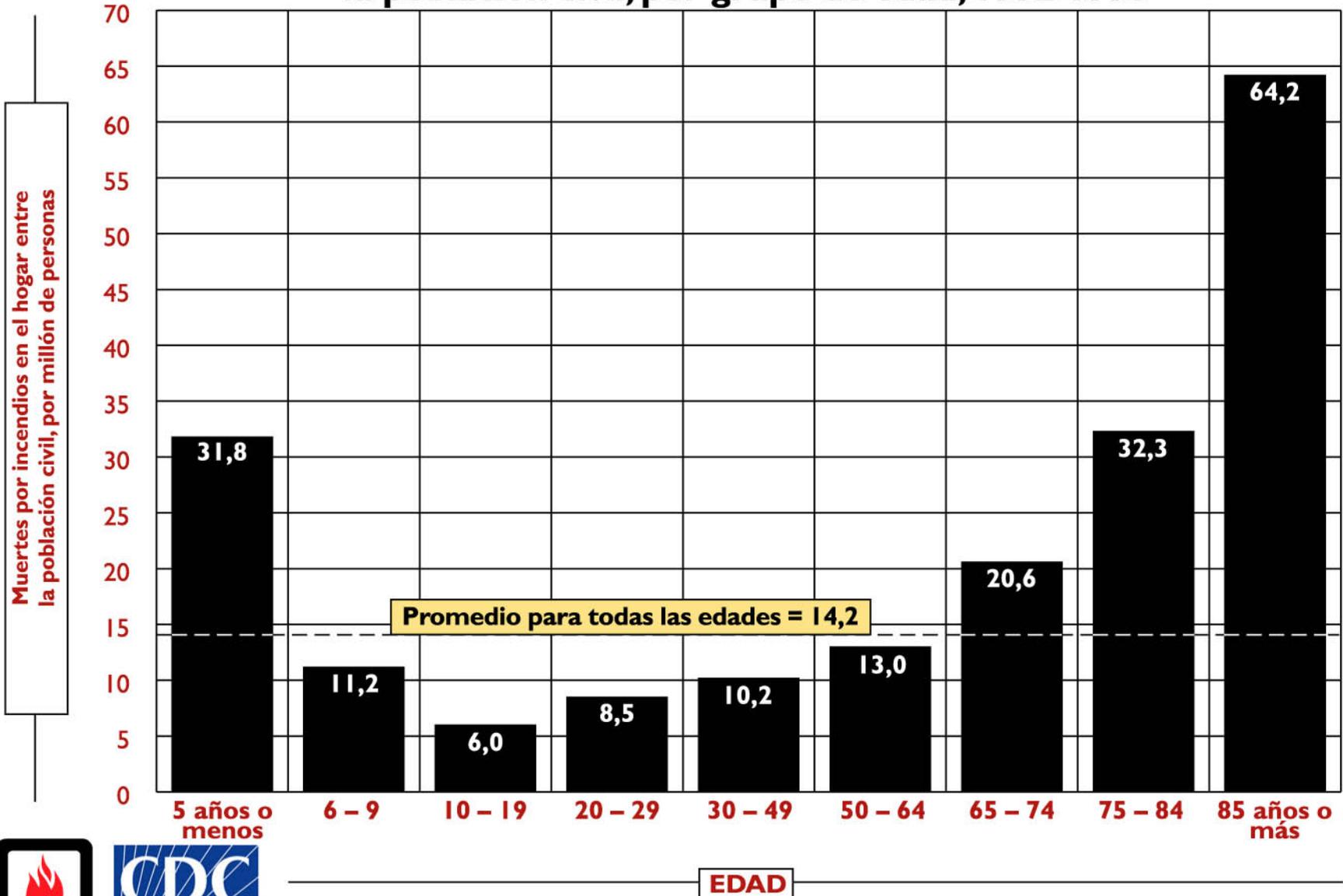


Información sobre los derechos de reproducción

Esta presentación, incluyendo las fotos, el arte y el texto, es parte integral del programa de *Los buenos recuerdos* y se puede conseguir por medio de la NFPA, para uso exclusivo con el programa de *Los buenos recuerdos*



Tasas de mortalidad por incendios en el hogar entre la población civil, por grupo de edad, 1992-1996



Proporcione ceniceros grandes y profundos a los fumadores.

Humedezca las colillas y las cenizas de los cigarrillos antes de vaciar los ceniceros en los cubos de la basura. Nunca fume cuando esté acostado, soñoliento o en la cama.



Otro gran lío:
mantenga los
calentadores
portátiles lejos de
cualquier cosa que
pueda quemarse.



Dé espacio a los calentadores portátiles.

Manténgalos a por lo menos 3 pies (un metro) de cualquier cosa que pueda quemarse, incluyéndose a sí mismo. Desconecte los calentadores cuando los apague, salga de su casa o se acueste a dormir.



Sea precavido en la cocina.

Póngase mangas angostas o arremánguese cuando esté cocinando. Use guantes aislantes de cocina para mover ollas calientes. Nunca desatienda lo que esté cocinando. Si una olla con comida se prende en llamas, deslice una tapa sobre ella y apague la estufa. No cocine si se siente soñoliento debido al alcohol o a medicamentos.



Deténgase, tírese y ruede.

Si su ropa se prende en llamas: deténgase (no corra), tírese al piso con cuidado, cúbrase la cara con las manos, y ruede una y otra vez para extinguir las llamas. Si no puede hacer esto, extinga las llamas con una toalla o una cobija (manta). Sumerja las quemaduras en agua fría durante 10 a 15 minutos. Si las quemaduras son graves, consiga atención médica inmediatamente.



Las alarmas de humo
salvan vidas.

**Haga que le instalen
alarmas de humo afuera de
cada área de dormir y en
todos los niveles de su
casa. Pruebe las alarmas
mensualmente
presionando el botón de
verificación. Asegúrese de
que todas las personas en
su casa puedan oír las
alarmas.**



Asegúrese de que todas las personas en su casa puedan oír las alarmas de humo.



Planee y practique su escape de un incendio. Sepa dos rutas para salir de cada habitación de su casa. Asegúrese de que las puertas y ventanas puedan abrirse fácilmente. Durante un incendio, salga y quédese afuera.



Apréndase el número de teléfono de emergencia local.

Podría ser el 911 o el número de teléfono del departamento de bomberos. Una vez que haya escapado del incendio, llame al departamento de bomberos desde el teléfono de un vecino.



Planee su escape
teniendo en cuenta
sus capacidades.

**Tenga un teléfono en su
dormitorio y el número de
teléfono de emergencia
local en un lugar visible
por si el fuego lo atrapa.**

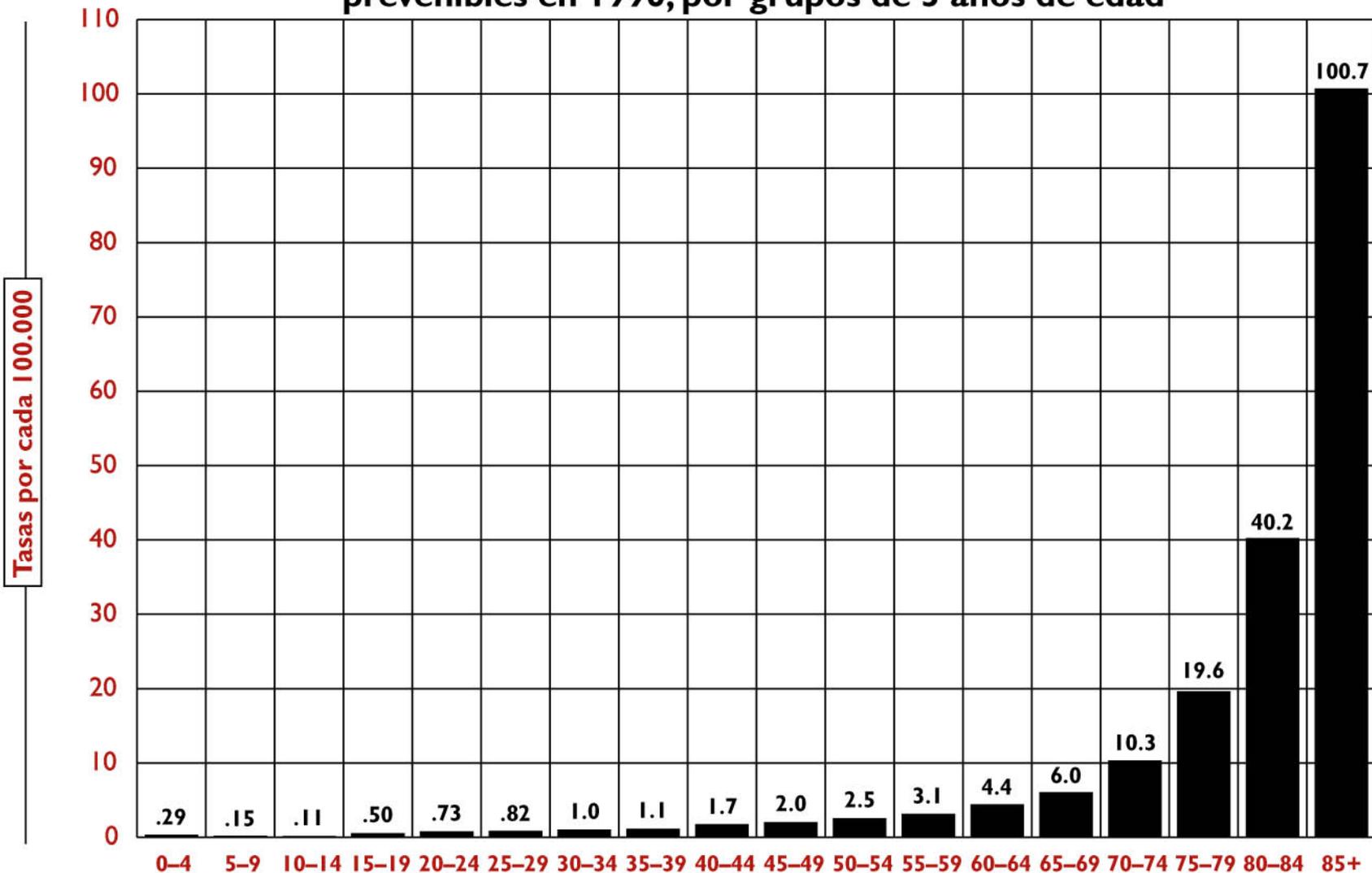




Prepárese: Aprenda a usar todas las salidas de su edificio.



Tasa de mortalidad en los Estados Unidos por caídas prevenibles en 1996, por grupos de 5 años de edad



EDAD

Fuente: Cintas de Mortalidad sobre Estadísticas Vitales de 1996, Centro Nacional de Estadísticas sobre la Salud y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Haga ejercicio
regularmente

para fortalecerse y mejorar
su equilibrio y coordinación.
Pregúntele a su médico o a
otro asistente sanitario cuál
es el ejercicio físico ideal
para usted.



A bailar y moverse
con la música para
fortalecerse y
mejorar la
coordinación y el
equilibrio.





Tómese su tiempo: tiene mayor riesgo de caerse si se apresura o se distrae.



**Tómese su tiempo.
Apresurarse o distraerse
aumenta el riesgo de
caerse. Levántese de los
asientos despacio.
Siéntese un momento
antes de pararse de la
cama. Póngase de pie y
establezca su equilibrio
antes de comenzar a
caminar.**



Despeje el camino.
Mantenga las escaleras y
los lugares por donde
camina libres de objetos y
sin cables eléctricos,
zapatos, ropa, libros,
revistas y otras cosas.



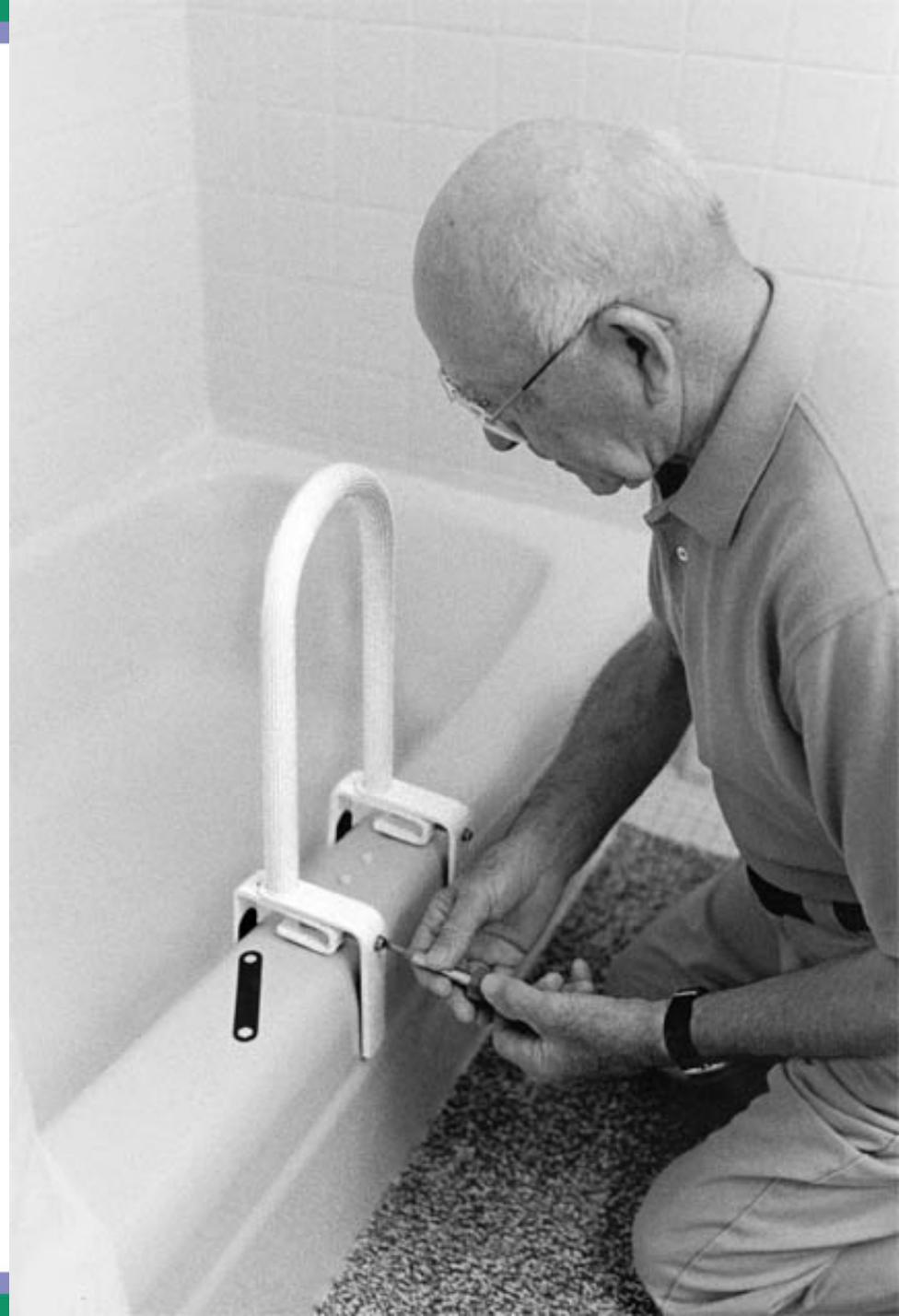
Cuídese.

Hágase ver por un especialista de la vista una vez al año. La mala visión aumenta el riesgo de que se caiga. Mejore la iluminación de su casa. Utilice luces nocturnas para iluminar el camino entre su habitación y el baño. Encienda las luces antes de usar las escaleras.



Lugares resbalosos.

Utilice tapetes antideslizantes en el piso de la bañera y de la ducha. Haga que le instalen barras para agarrarse, en la pared cerca de la bañera, la ducha y el inodoro. Seque los líquidos que se derramen inmediatamente.



Las alfombras sueltas pueden ser peligrosas. Use sólo alfombras sueltas que tengan por el revés forros de caucho que no resbalen. Alise siempre las arrugas y dobleces del alfombrado.



Camine con cuidado.
Las escaleras deben estar bien iluminadas, tanto desde arriba como desde abajo. Haga que le instalen pasamanos fáciles de agarrar a ambos lados a lo largo de la escalera.



Con paso seguro.

Use zapatos fuertes que le queden bien y que tengan tacones bajos con suelas que no resbalen. Éstos son más seguros que los zapatos de tacones altos, zapatos atléticos con suelas gruesas, pantuflas o caminar con medias solamente.



Demuestr lo que
sabe sobre
prevención contra
incendios y caídas.



*Los buenos recuerdos*TM

Un programa completo desarrollado por la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

