



Prevención de Heridas en el Hogar

Guía útil para pacientes y sus cuidadores.

Mayor cantidad de personas son víctimas de lesiones en sus hogares que en cualquier otro lugar. Por esto, la seguridad en este ambiente es una preocupación para las personas que sufren Miastenia Gravis (MG). Aquellos que tienen dificultad para caminar, doble visión o debilidad generalizada y fatiga poseen mayor riesgo de accidentes, particularmente el riesgo de caídas. Uno puede minimizar estos riesgos si se sigue las siguientes recomendaciones.

Recomendaciones Generales

- Si usted posee marcha inestable, el uso de andadores o un bastón luego del entrenamiento con un terapeuta ocupacional puede disminuir el riesgo de caídas. Es importante no usar muebles o paredes como uso de soporte.
- El uso de calzado cómodo, confortable, de tacos bajos y antideslizantes, es recomendable.
- Este alerta ante objetos que se interponga en su camino y pueda hacerlo tropezar. Mantenga su camino libre de obstáculos.
- Repare cualquier desnivel que pueda encontrarse en el piso, escaleras o pasillos.
- Seque rápidamente cualquier derrame que se produzca en el piso.
- Evite apurarse para cruzar la calle o contestar el teléfono o la puerta.
- Evite encerrar el piso y si lo hace, procure usar cera antideslizante.
- Asegúrese que cualquier alfombra que use este bien sujeta al piso y completamente lisa sin ningún tipo de arrugas. No debe usar alfombras movibles.
- Coloque pasamanos en ambos lados de la escalera.
- Mantenga despejada las escaleras.
- Tómese su tiempo para incorporarse de las sillas o de la cama.
- Para mantener mejor el equilibrio al levantar objetos del suelo, es preferible que acuclillarse antes que agacharse.
- Utilice sillas con apoya brazos, y así facilitar el equilibrio al sentarse o al incorporarse.

- Coloque llaves de luz accesibles, y así poder iluminar las habitaciones al ingresar a ellas.
- Instale alarmas de humo en todos los pisos de su casa y asegúrese que funcionen.
- Instale luces en todas las entradas de su casa.
- Haga una lista con números de teléfono y direcciones de emergencia, manténgala en un lugar práctico y accesible.
- En caso de incendio, tenga un plan de salida de emergencia y mantenga un extintor de incendios a mano.
- Tenga una linterna a mano y en un lugar conveniente en caso de corte de luz.
- Considere el uso de un sistema de alarma de ayuda médica personal como Lifeline®.
- Use brazaletes o colgantes con identificación médica.
- Si usted vive solo, tenga algún familiar o amigo que compruebe su bienestar diariamente.

Seguridad en el Dormitorio

- Ubique su cama cercana a luces y teléfonos.
- Remueva de sillas y/o camas cualquier tipo de ruedas que puedan tener.
- Utilice una luz de noche para iluminar el camino entre su cama y el baño.

Seguridad en el Baño

- Limite el tiempo que usted pasa duchándose o bañándose para evitar debilidad.
- Si la debilidad es un problema tenga a alguien que lo asista durante el baño.
- Coloque bandas antideslizantes o alfombras de goma en la bañera o en la ducha.
- Utilice sillas de ducha o asientos de baño con agarraderas de goma si se siente inestable.
- Mantenga el piso seco para evitar resbalarse.
- Coloque agarraderas en la pared cercana a la bañera o ducha.
- En el caso que tenga dificultad para incorporarse de los asientos, instale agarraderas cercanas al inodoro y/o bide.

- Para evitar quemaduras, utilice la temperatura del agua a 120 grados Fahrenheit o menos (48 grados Celsius aproximadamente).

Seguridad en la Cocina

- Deslice cualquier recipiente pesado a través de la mesada en vez de levantarlos si siente demasiada debilidad en los brazos.
- Coloque la comida en recipientes pequeños, ya que son más fáciles de maniobrar con ellos.
- Ubique todo los objetos que usted utilice frecuentemente al alcance de la mano y de esta manera evitar movimientos complejos para alcanzarlos.

- Para prevenir incendios, mantenga ropa, toallas y cortinas lejos de las hornallas.

Cosas que Hacer si se ha Lesionado

- Pida ayuda inmediatamente. Tenga un teléfono y los números de emergencia a poca altura del piso, ya que puede alcanzarlos con mayor facilidad si usted cae y tiene dificultad para reincorporarse.
- Consulte con su médico de cabecera aunque usted piense que no tiene lesiones demasiado graves.

Esta publicación intenta proveer al lector una información general para ser usada solamente con fines educativos. Como tal, no podrán aplicarse para las necesidades individuales de cada paciente y no deberían ser usadas como base para tomar decisiones acerca del diagnóstico, cuidados, o tratamiento de cualquier condición. En cambio, tales decisiones deberían estar basadas en los consejos del médico o profesional de la salud quien esta directamente familiarizado con el paciente. La información contenida en esta publicación refleja el punto de vista de los autores, pero no necesariamente la opinión de la Myasthenia Gravis Foundation of America (MGFA). Cualquier referencia a un producto en particular, forma o uso no constituye acuerdo. MGFA, sus agentes, empleados, Directores, Capítulos, su Comité Médico Científico y su Comité de Enfermería o sus miembros no garantizan la información contenida en esta publicación. Ellos específicamente niegan cualquier garantía de comercialización, aptitud para cualquier propósito particular o exactitud relativas a la información contenida en esta y no asume responsabilidad por cualquier probable daño resultante del uso de tal información.

The MGFA mission is to facilitate the timely diagnosis and optimal care of individuals affected by myasthenia gravis and closely related disorders and to improve their lives through programs of patient services, public information, medical research, professional education, advocacy and patient care.

Approved by the MGFA Medical/Scientific and Nurses Advisory Boards

© Myasthenia Gravis Foundation of America, Inc. 2001

Translation into Spanish generously provided by Myasthenia Gravis Foundation of Argentina.