

**Meta:** 9

**Artículo:** 1

**Frase:** “Existen gran cantidad de riesgos en el hogar que atentan contra tu salud, vuélvete un inspector en la seguridad”

**Resumen:** Para mantener tu patrimonio, tu salud y tu vida en caso de emergencias, dependerá mucho en cómo administras los riesgos en el hogar; cómo te proteges de incendios, accidentes por lesión, y/o por intoxicación.

**Artículo:** Por lo general en el hogar se permanece una tercera parte del tiempo del día, por tanto se deben de tomar en cuenta algunos aspectos que ponen en riesgo la salud de todos los miembros que habitan la casa.

Los riesgos en el hogar son bastantes, es importante que tengas cuidado con los cortos eléctricos que pueden provocar incendios, así como fugas y otros descuidos. Revisa tus enchufes y los cables que tienes, asegúrate de que estén en buenas condiciones, al igual que en las mangueras de gas.

Compra un extintor para tu casa, el extintor es una herramienta que ayuda a combatir el fuego pequeño para evitar que se extienda y esperar la llegada de los bomberos si así se requiere, es recomendable comprar un extintor que cubra el riesgo de fuego “A” (madera, tela, cartón etc.), “B” (líquidos) y “C” (cualquier equipo con corriente eléctrica), el riesgo que corren las empresas es el mismo riesgo que corres en tu propia casa, ya que estas expuesto a los anteriores elementos. El tamaño recomendado para casa es de 2.5 y lo puedes colocar cerca de la cocina a la vista de todos y recuérdale darle mantenimiento cada cierto tiempo, el extinguidor indica la fecha necesaria.<sup>1</sup>

Otros elementos de alto riesgo en casa son los químicos, los productos de limpieza caseros, son sustancias potencialmente peligrosas como; los blanqueadores, amoníaco, detergentes, limpiadores o destapadores de baños, todo lo que contiene alcohol, insecticida para animales o plantas, todo estos son aversivos para la salud si se llegan a consumir o al tener contacto con la piel, estos químicos deben de ir en un estante alejado del alcance de los niños o en un armario con llave.

Algunas personas compran sustancias químicas a granel y las vierten en botes de refresco, de agua, de leche o de otro producto que a simple vista se puedan confundir, es importante que además de ponerles una etiqueta con el nombre del líquido verdadero, no se deje a la vista ni al alcance de los niños ni de mascotas.

Las caídas y tropiezos en el hogar pueden ser muy peligrosas, “aproximadamente la mitad de las caídas suceden en el hogar. Para hacer un hogar más seguro: Retire las cosas con las que pueda tropezar de las escaleras y lugares donde camina como papeles y zapatos. Evita colocar cosas en lugares altos que requieran el uso de un banquito. Cuando use escaleras, asegúrese de que esté en buen estado y que está colocada adecuadamente para que no se resbale”.<sup>2</sup>

El hogar está lleno de aparatos electrónicos, “cada uno está creando un campo electromagnético propio” el mundo en sí está inundado de éstos, los cuales son riesgos potenciales para la salud, es decir dependiendo de la fuerza del campo electromagnético

---

<sup>1</sup> SEGOB. Sistema Nacional de Protección civil. [proteccioncivil.gob.mx](http://proteccioncivil.gob.mx).

<sup>2</sup> El Plan de la clínica mayo. 10 pasos esenciales para tener un cuerpo mejor y una vida más saludable. 2006. Intersistemas. México.

y la cercanía a ellos, pueden inducir corriente en el cuerpo humano que producen efectos biológicos, como calentar o quemar los tejidos del cuerpo, otros estudios lo relacionan con el cáncer en la niñez, otros con melanoma en adultos, enfermedades neurodegenerativas y abortos espontáneos. Así lo menciona el Dr. Wentz y Cols.<sup>3</sup>

No es necesario deshacerse de todos los aparatos electrónicos, lo que se sugiere hacer es desenchufar los aparatos y dispositivos electrónicos cuando no estén en uso, desconectar los aparatos del dormitorio y conectarlos en otros lugares de la casa.

Como te puedes dar cuenta, en el hogar existen riesgos que atentan a tu patrimonio, a tu salud y a tu vida, las consecuencias ante los descuido pueden ser trágicas, vuélvete un inspector de la seguridad en casa.

---

<sup>3</sup> Wentz M., Wentz D., Wallace D., 2011. El hogar saludable. Verdades simples para proteger a su familia de los peligros ocultos en el hogar. Vanguard Press. New York.