
Dec 21, 2018 | Escrito por Dolores Hernandez | 0

Foto: Archivo

En esta época de celebración y vacaciones de fin de año se incrementan las probabilidades de sufrir algún accidente vial o en el hogar, por lo cual es necesario seguir una serie de recomendaciones para prevenir incluso la muerte.

En el mes de diciembre según la Secretaría de Salud Federal (Ssa) se incrementa hasta en **10 o 15 %** el número de fallecimientos debido a traumatismos generados por **accidentes automovilísticos y quemaduras**, seguidos por problemas gastrointestinales por el excesivo consumo de alimentos y bebidas propios de la temporada.

Los datos publicados por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), aseguran que los grupos más vulnerables a sufrir un percance son los niños y adultos mayores, por lo cual, junto con la Secretaría, han emitido una serie de recomendaciones a la población en general para reducir dichos riesgos:

- 1. Evita la manipulación y uso de juegos pirotécnicos:** fogatas, incendios y otros artefactos que generen calor. Ésta es la principal causa de quemaduras y afecciones en la piel. Se debe mantener a los niños alejados de dichos riesgos y en caso de alguna lesión, acudir a un servicio de emergencia y no emplear remedios caseros.
- 2. Si tienes planeado salir de viaje, es necesaria una previa revisión y mantenimiento del automóvil:** prepara un botiquín de primeros auxilios. Al salir de tu hogar, revisa y cierra los ductos del gas, del agua y desconecta la corriente eléctrica. En lo posible, encarga a un vecino o familiar tu casa.
- 3. Ante el incremento de afluencia vehicular, no manejes bajo el influjo de drogas o alcohol:** recuerda que siempre se debe usar el cinturón de seguridad y para los niños el asiento porta-infantes; en el caso de los motociclistas, usar casco y adecuadas protecciones. Evita distracciones al conducir como el teléfono celular, pantallas de televisión y música a alto volumen.
- 4. Para reducir la posibilidad de algún percance en tu hogar, apaga las luces navideñas antes de dormir o al salir:** no recargues las conexiones eléctricas en un solo contacto y coloca tu árbol navideño lejos de calentadores, estufas o chimeneas.
- 5. Durante los festejos y cenas de navidad y fin de año, procura un consumo moderado de alimentos y bebidas alcohólicas:** Ten cuidado en la preparación de los platillos y en el uso de utensilios de cocina. No te excedas en grasas, dulces e irritantes como el picante. Realiza algún tipo de actividad física como caminar y vigila constantemente a los niños y adultos mayores.

Estas acciones, además de evitar daños, contribuyen a incidir en el fortalecimiento de la cultura de prevención y en la adopción de conductas seguras para evitar accidentes y lesiones.

Contenido Relacionado: [5 Tips de decoración para espacios pequeños](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis: [3] [3]

- [email](#) [4]
- [facebook](#) [5]
- [twitter](#) [6]

- [pinterest](#) [7]
- [whatsapp](#) [8]

Antetitulo: ¡Entérate!

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Noticias 24

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/evita-los-accidentes-en-navidad-con-estos-cinco-tips>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/5-tips-de-decoraci%C3%B3n-para-espacios-peque%C3%B1os>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>

[3] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[4] <mailto:?subject=Evita%20los%20accidentes%20en%20Navidad%20con%20estos%20cinco%20tips&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fevita-los-accidentes-en-navidad-con-estos-cinco-tips>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fevita-los-accidentes-en-navidad-con-estos-cinco-tips>

[6] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Evita%20los%20accidentes%20en%20Navidad%20con%20estos%20cinco%20tips&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fevita-los-accidentes-en-navidad-con-estos-cinco-tips>

[7] <http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fevita-los-accidentes-en-navidad-con-estos-cinco-tips&media=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2Faccidentes-navidad.jpg&description=Evita%20los%20accidentes%20en%20Navidad%20con%20estos%20cinco%20tips>

[8] <whatsapp://send?text=Evita%20los%20accidentes%20en%20Navidad%20con%20estos%20cinco%20tips%20http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fevita-los-accidentes-en-navidad-con-estos-cinco-tips>