



**Cátedra de Educación
para la Cultura
Ambiental**

Grado 6°

Módulo - Gestión del Riesgo de Desastres

CORNARE. CARLOS MARIO ZULUAGA GÓMEZ

Director General

EPM. JORGE LONDOÑO DE LA CUESTA

Gerente General

PRODEPAZ. PRESBITERO OSCAR DAVID MAYA

Director

FUNDACIÓN TECNOLÓGICA RURAL COREDI. PBRO. LUIS ARGEMIRO GARCÍA MONSALVE

Rector

EQUIPO DE CONSTRUCCIÓN: GRUPO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO RURAL
DE LA FUNDACIÓN TECNOLÓGICA RURAL COREDI

CATALINA SÁNCHEZ HENAO

NELSON AGUSTÍN VACA MARTÍNEZ

ASESOR PEDAGÓGICO: HERNÁN JAVIER MARTÍNEZ BARRERA

REVISIÓN TÉCNICA: OFICINA DE CRECIMIENTO VERDE Y CAMBIO CLIMÁTICO DE CORNARE

ILUSTRACIONES Y DIBUJOS: JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ HINCAPIÉ

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: YUDY ANDREA RESTREPO HENAO

SUBDIRECCIÓN DE PLANEACIÓN CORNARE

SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIOAMBIENTAL CORNARE

OFICINA DE COMUNICACIONES CORNARE

OFICINA DE COMUNICACIONES EPM

OFICINA DE EDUCACIÓN EPM

IMPRENTA. PUBLICACIONES SAN ANTONIO

REGISTRO ISBN: 978-958-5520-40-0

Esta construcción de materiales de La Cátedra de Educación para la Cultura Ambiental incluyente y por la paz del país es una idea original de CORNARE, apoyada por EPM, con participación de PRODEPAZ y el Tecnológico Coredi. Cualquier reproducción de este módulo deberá mencionar los créditos de derecho intelectual y patrimonial de la publicación.

Presentación

Aunque no generan tanta alarma social como los homicidios, los accidentes laborales y en las vías, los accidentes en el hogar se presentan con más frecuencia de lo que pensamos.

Los accidentes ocurridos en el hogar y en nuestro entorno ocupan un lugar importante en las atenciones hospitalarias. Prácticamente a diario, los servicios de urgencias del país atienden a personas de todas las edades, víctimas de accidentes en la casa o sus alrededores, aunque, por fortuna, la mayoría no son muy delicados.

Muchos de estos accidentes ocurren por descuidos, distracciones e imprudencias. Por lo tanto, la mayoría se pueden evitar.

Y es que, aunque consideremos que nuestra casa es un lugar adecuado para protegernos de los riesgos y agresiones del mundo exterior, un pequeño descuido puede convertir nuestro espacio en lugar en donde las personas que allí habitamos, principalmente los niños, podemos sufrir ciertos accidentes.

Todo esto nos debe llevar a estar consientes que podemos sufrir accidentes en nuestra casa y en el colegio, siendo los más comunes: asfixia por objetos, intoxicaciones con medicamentos y líquidos, reacciones alérgicas, quemaduras, principalmente con estufas y líquidos, electrocuciones con aparatos y enchufes, caídas y golpes, cortaduras con objetos filosos, quemaduras graves por incendios, entre otros.

El 90% de estos accidentes se pueden prevenir, el problema radica en la falta de precaución. De ahí la importancia de abordar el tema desde la prevención fomentando los hábitos seguros. Es importante que sepamos que no existen los accidentes ocurridos por mala suerte, azar o el destino, todos los accidentes tienen una causa reconocible.

El propósito principal de esta unidad de Gestión del Riesgo es que tengamos la formación e información sobre los posibles riesgos y amenazas existentes en el hogar y en nuestro entorno, con el fin de adoptar las precauciones y prevenciones necesarias para evitarlos y, en caso de que ocurran, saber cómo actuar mientras se consigue la atención médica necesaria, dependiendo la gravedad de la situación.

EL HOMBRE POR NATURALEZA



Cornare

CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL RIONEGRO-NARE

APRENDAMOS

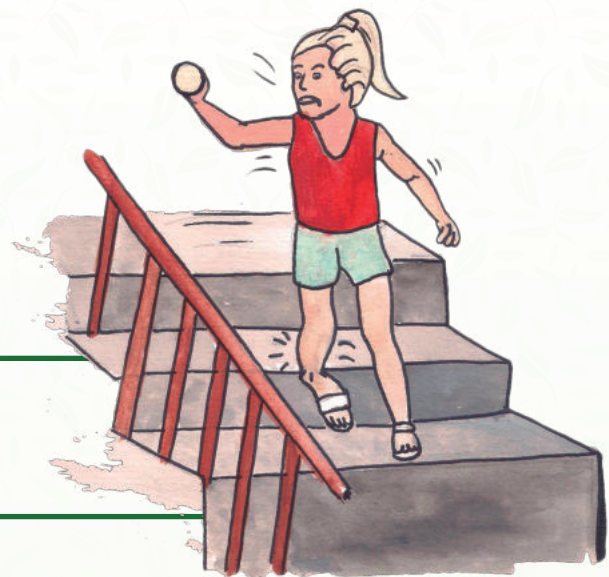


¿Existen riesgos en nuestro hogar?

Analicemos cada uno de los siguientes casos y conversemos sobre qué tan posible es que esto ocurra también en mi hogar o en mi colegio:



Luego de una noche de copas el Señor Pedro llega a su casa y bebió una botella de disolvente, creyendo que se trataba de licor.



Una niña de 8 años sufre una fractura en su pierna por rodar por una escalera mientras jugaba.

Es en el hogar en donde nuestra familia pasa la mayor parte de tiempo a lo largo de su vida, y es allí donde podemos encontrar posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo. Aunque todos los miembros de nuestra familia tienen posibilidades de sufrir un accidente, son los niños y los ancianos los que los sufren con mayor frecuencia. La edad, la debilidad y otras situaciones o características los hace más vulnerables. Nuestro hogar no sólo debe ser el refugio para descansar y compartir con nuestra familia sino también el espacio de prevención y seguridad. Nuestro reto es procurar minimizar todo factor de riesgo que afecte nuestra salud y nuestra vida.

COMPARTAMOS



En grupo vamos a analizar y a conversar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué situaciones de riesgo podemos encontrar en nuestra casa o colegio?
- ¿Qué accidentes como caídas, intoxicaciones, alergias, electrocuciones, incendios, caídas, golpes, asfixias por atragantamiento, recordamos que se hayan presentado en nuestra casa o colegio?

Para lograr una mejor comprensión de lo que vamos a tratar en esta unidad cada uno de nosotros va a seleccionar un evento que recuerde, bien sea propio o de algún familiar que lo haya sufrido. Posteriormente, vamos a hacer una ronda para que cada uno exprese su caso y entre todos trataremos de identificar las causas que hicieron que se presentara el accidente y qué acción pudimos haber implementado para que no ocurriera el accidente.

Ahora recapitemos lo trabajado en cada grupo y hagamos un ejercicio de identificar cuál o cuáles son las situaciones de riesgo o accidente más comunes de todo el grupo; si es posible separemos las más comunes de la casa y las más comunes del colegio.

APRENDAMOS



Ya tenemos identificados los principales riesgos que tenemos en nuestra casa y en el colegio, entonces nos concentraremos en adquirir la formación e información de los posibles riesgos existentes, con el objetivo de que adoptemos las más importantes precauciones y medidas preventivas para evitar los accidentes y en caso de que se produzcan, saber cómo actuar. Veamos algunos de ellos:

Traumatismos y heridas por caídas, choques, golpes, atrapamientos y cortes

Los golpes, las caídas, los atrapamientos, los cortes y los choques son considerados los principales riesgos en el hogar y en el colegio. Estos a su vez pueden producir traumatismos y heridas de varios tipos y gravedad, que van desde pequeñas contusiones, que son las más comunes, hasta traumatismos con fracturas, aplastamientos y otras lesiones de mayor gravedad que nos pueden dejar daños en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Cómo prevenir las lesiones por caídas, choques y atrapamientos?

Todos nosotros podemos contribuir con acciones de prevención en lugares como la casa, el colegio, las zonas de descanso y otras áreas en general:

- Debemos tener precaución en los cierres de las ventanas, puertas y balcones, así como también en la distribución de muebles, principalmente en los salones.
- Para el bienestar de todos debemos procurar respetar los espacios de pasos o circulación y procurar muebles que sean adaptados a la edad, sillas con brazos, mesas a la altura apropiada, evitando que tengan puntas sobresalientes.
- Es preferible que las esquinas de los cajones y armarios sean redondos, especialmente si son metálicos o de vidrio.
- Aseguremos el correcto cierre de ventanas y puertas.
- Si los pasamanos de la ventana, la terraza o el balcón quedan demasiado bajos, solicitemos que nos instalen otro cuerpo.
- Comprobemos periódicamente que los vidrios de las puertas y ventanas están bien fijados a los marcos.
- Evitemos los juegos bruscos en pasillo o escalas.
- Respetemos la señalización de los sitios que generan peligro, como techos, lozas, balcones, pozos, cercas, etc.
- No corramos por pasillos con esquinas que propicien choques por poca visibilidad.
- No juguemos con balones y demás objetos en espacios reducidos porque pueden impactar a otras personas hacerles daño.
- Evitemos correr en pisos húmedos resbalosos, con materiales como arenas o triturados sueltos o regueros de grasa



En las escaleras y zonas de paso



Estas son algunas recomendaciones para evitar accidentes en las escaleras y zonas de paso:

- Las barandas y los pasamanos son necesarios en toda la escalera y éstos deben ser consistentes y estar bien sujetos.
- Los espacios entre los barrotes de las barandas y balcones deben ser pequeños con el fin de evitar que los niños puedan introducir la cabeza o salirse por ellos.
- Tengamos cuidado con el brillado o encerado de los pisos, pueden quedar deslizantes.
- Apoyarse con una mano en la baranda de las escaleras es una buena costumbre que debe inculcarse sobre todo a los niños y personas mayores.
- El riesgo de caídas en escaleras es más común en los niños pequeños y en los ancianos, principalmente en la bajada, por esto es conveniente que tratemos de cederles el paso y acompañarlos.
- Coloquemos cintas informativas o alguna señal en las puertas de vidrio transparentes.
- Cuando usemos el ascensor, debemos verificar que los niños no coloquen las manos en las puertas y que se ubiquen en zonas alejadas de la puerta. No debemos permitirles a los niños que usen solos el ascensor.
- Nunca entremos a un ascensor de espaldas ya que existe el riesgo de tropezar o caer por el desnivel.
- Debemos prestar atención cuando los niños hagan uso de juguetes o aparatos con los que puedan sufrir golpes o caídas (carros, caballitos, triciclos, bicicletas).

Revisemos en nuestro colegio cómo estamos frente a las siguientes condiciones para prevenir los accidentes:

En las tareas de reparación y limpieza



Ahora nos transportaremos mentalmente a nuestra casa para identificar allí los posibles riesgos. Normalmente las causas de golpes y caídas en nuestro hogar, están asociadas a suelos resbaladizos por líquidos derramados, caídas de alturas al realizar tareas de limpieza o para alcanzar algún objeto. Estos riesgos los podemos minimizar utilizando las escaleras adecuadas y realizando las labores sólo cuando el piso esté seco.

Estas son algunas recomendaciones:

- No intentemos alcanzar objetos en lugares altos, utilizando una escalera o silla y haciendo equilibrio sobre un pie.
- Mantengamos siempre una mano sostenida a la escalera y no nos empinemos sobre la plataforma superior.
- Para subir, debemos agarrarnos con las dos manos.
- Nunca busquemos alcanzar una mayor altura de una silla o escalera colocándola encima de mesas o estanterías.
- Manejemos con precaución las mesas plegables o abatibles, puertas, lavadoras o máquinas de moler con riesgo de causar atrapamientos de manos o dedos.
- No subamos sobre banquetas, sillas o muebles inestables, tratemos de usar siempre escaleras tipo tijera.
- Evitemos sobrecargar los estantes, armarios de cocina, colocando siempre los recipientes o materiales pesados en los entrepaños inferiores.
- Recojamos inmediatamente cualquier producto derramado, sequemos el piso cuando veamos presencia de líquidos y humedades.
- En la casa y principalmente en la cocina, debemos usar calzado cómodo, antideslizante y que ajuste bien.
- Las puertas de los armarios y alacenas deben permanecer cerradas.
- Una buena manera de evitar golpes en los dedos cuando usemos herramientas de impacto como el martillo, es sostener con una pinza o tenaza el objeto que queremos clavar.

En el cuarto de baño

Los resbalones son las principales causas de lesiones y son muy frecuentes los que se sufren en el baño. Aunque nos puede afectar a todos, los niños, los ancianos y discapacitados suelen resultar especialmente perjudicados.

Algunas de las medidas de precaución que debemos adoptar son:

- Mantener secos los suelos, secando inmediatamente el agua y realizando todas las reparaciones pertinentes para evitar la fuga de agua.
- Secarnos inmediatamente después de bañarnos, no debemos andar descalzos con los pies mojados.
- Procuremos colocar en el piso del área de la ducha, tapetes plásticos, adhesivos o cualquier otro antideslizante.
- Cuando en la casa tengamos personas ancianas o con alguna discapacidad, debemos colocar una barra de sujeción que permita entrar y salir del baño con mayor facilidad.
- No dejemos solos a los niños en el baño.

¿Qué hacer en caso de contusiones?

- Aplicamos hielo sobre el hematoma o la parte enrojecida o dolorida, con la precaución de proteger la zona con alguna tela o plástico.
- Si el dolor es muy fuerte, se presenta hinchazón o hay dificultad para moverse, acudir a un centro asistencial.



¿Cómo prevenir las heridas por cortes, pinchazos y rozaduras?



La mayor parte de las heridas por cortes, pinchazos y rozaduras se presentan por realizar tareas escolares con objetos corto punzantes, trabajos en la cocina o labores de mantenimiento. Una de las principales medidas de prevención de estos riesgos es el buen manejo y almacenamiento de los objetos u aparatos corto punzantes.

- Los cuchillos, tijeras u objetos similares sólo debemos usarlos en las tareas que correspondan. Evitemos todo tipo de juegos con estos objetos.
- Antes de poner en funcionamiento electrodomésticos, como licuadoras u otros electrodomésticos con sistemas de cuchillas, debemos verificar que no estén vacíos y que la tapa selle bien.
- Ningún electrodoméstico debe llenarse, vaciarse o limpiarse mientras se encuentra conectado. Cuando debamos manipular electrodomésticos en que tengamos que introducir nuestros dedos, usemos los elementos que traen incorporados para nuestra protección.
- No permitamos que los niños pequeños utilicen cuchillos, tijeras o cualquier otro aparato con cuchillas. Guardemos estos elementos fuera de su alcance.
- Las tijeras, cuchillos y cuchillas deben ser guardados en compartimientos separados unos de otros, manteniéndolos siempre protegidos y limpios. Nunca dejemos estos materiales en remojo con agua jabonosa.
- Cuando destapemos una lata debemos tener cuidado con los bordes, no debemos usar los dedos para sacar los alimentos que se encuentran dentro de la lata. Guardemos en el escurridor o en la porta cubiertos cuchillos, tijeras ni otros utensilios cortantes con el filo hacia afuera.
- Para recoger vidrios o loza rota debemos siempre emplear guantes de plástico o la escoba, envolvamos estos restos en papel antes de depositarlos a la basura.
- Cuando usemos cuchillos o ralladores procuremos mantener las manos secas y sin residuos de grasa para que no se resbalen.

¿Qué hacer en caso de cortes o rasguños?

- Lavar la herida con agua y jabón.
- Aplicar algún desinfectante.
- Tapar la herida con vendas o curas para evitar infecciones.
- Si persiste la hemorragia o se infecta la herida, acudir a un centro asistencial.

¿Cómo prevenir las intoxicaciones, alergias o irritaciones por ingerir, inhalar o tener contacto con productos tóxicos?



Las intoxicaciones o envenenamientos son producidos principalmente por ingerir accidentalmente medicamentos, productos para la limpieza del hogar, pinturas y sus derivados, insecticidas u otros productos para el cuidado de las plantas. Este riesgo afecta principalmente a los niños menores de cinco años; la principal medida preventiva que podemos adquirir es no almacenar o mantener estos productos al alcance de los niños.

Estas son algunas precauciones que podemos adoptar:

- Los medicamentos debemos guardarlos en un lugar fuera del alcance de los niños y no en la mesita de noche como en ocasiones acostumbramos a hacerlo.
- Los materiales que pueden llegar a ser tóxicos como productos de aseo, cosméticos y detergentes, deben mantenerse en sus empaques originales o muy bien marcados (en ocasiones acostumbramos a embazar productos en envases de gaseosas o refrescos).
- En todos los hogares debemos tener guardados medicamentos o materiales para prestar los primeros auxilios, éstos deben estar guardados en un lugar fresco, fuera del alcance de los niños y debemos verificar periódicamente su fecha de vencimiento y estado.
- No debemos guardar conjuntamente productos alimenticios con productos que puedan llegar a ser tóxicos como detergentes, insecticidas o medicamentos.
- Los productos de limpieza como blanqueadores, destaqueadores, amoníaco y detergentes no debemos mezclarlos, éstos pueden generar gases tóxicos.

- Cuando usemos detergentes fuertes, blanqueadores, amoníaco u otros productos de limpieza que puedan irritarnos, debemos emplear guantes plásticos y, en lo posible mascarillas, si los productos generan olores fuertes.
- Cuando usemos pinturas o disolventes procuremos que haya una buena ventilación. No debemos lavarnos las manos con disolventes.
- No debemos permanecer en las habitaciones o espacios cerrados recién pintados o barnizados hasta que el olor desaparezca.

¿Qué hacer en caso de intoxicaciones y envenenamientos?

- Antes de aplicar cualquier medida, consultemos a un médico. En principio, no debemos emprender por nuestra cuenta la aplicación de pomadas o remedios caseros sin haber consultado con el médico.
- No debemos provocar el vómito sin haber consultado, el vómito solo se puede provocar cuando la intoxicación es por medicamentos.
- Sigamos las medidas que señala la etiqueta del producto, sólo en caso de saber cuál producto fue el causante de la intoxicación.
- Cuando acudamos al centro de atención médica, llevemos el envase o el producto con el cual se sufrió la intoxicación.

¿Cómo prevenir asfixia por ahogamiento o atragantamiento?

La asfixia o fallo de la respiración se da por la imposibilidad de que el oxígeno llegue a los pulmones cuando las vías respiratorias quedan obstruidas. Se dan principalmente por:

- ❖ Falta de oxígeno, debido a la presencia de humo o emisión de gases tóxicos en lugares pequeños como baños, cuartos o habitaciones.
- ❖ Introducción por boca o nariz de objetos como botones, canicas, ojos de peluches u otros objetos pequeños.
- ❖ Utilización de bolsas de plástico como capuchas o máscaras para jugar.
- ❖ Ahogamiento en piscinas, bañeras y otros recipientes llenos de agua.

- Estas son algunas medidas de precaución que debemos tomar para evitar la asfixia:

- No realicemos juegos que impliquen la manipulación de objetos pequeños y la introducción de éstos en boca o nariz.
- Evitemos juegos bruscos que impliquen la sujeción del cuello con bufandas, corbatas o correas.
- No dejemos recipientes con agua cerca de los niños. No dejemos los niños solos en la bañera, ríos o piscinas.

¿Cómo debemos actuar ante lesiones más graves por accidentes?

- ❖ Llamemos a los teléfonos de emergencias de la ciudad o municipio.
- ❖ Sigamos las instrucciones que nos indiquen los profesionales de las líneas de emergencia.
- ❖ Permanezcamos con el accidentado hasta la llegada de los profesionales que atenderán el accidente.
- ❖ Quitemos objetos o cuerpos extraños en la boca que dificulten la respiración, cuidando no generar lesiones.
- ❖ Inmovilicemos en caso de traumatismos, lesiones graves o de columna vertebral.
- ❖ En caso de hemorragias, taponemos las heridas con telas limpias.
- ❖ Refresquemos las partes quemadas con agua abundante y no desprender la ropa pegada al cuerpo.
- ❖ No administremos productos por boca, ni siquiera agua.
- ❖ Animemos a toser a los atragantados.
- ❖ Anulemos o contrarrestemos la causa del riesgo (desconectar electricidad, cerrar escape de gas, apagar incendio, etc.) y facilitar el acceso a los profesionales que atenderán la emergencia.

PARTÍCÍPEMOS



Ahora que ya tenemos más información sobre los posibles riesgos, las amenazas que ellos nos generan y el análisis de sus principales causas estamos preparados para actuar:

Con mucho cuidado y con toda la capacidad de observación que tenemos, nos convertiremos en cazadores de riesgos con una misión clara: “ver lo que los otros no ven”. Para esto, debemos desarrollar los siguientes pasos:

1. Preparemos el equipaje que necesitamos para nuestra misión: lapicero, cuaderno, lupa, cámara, colores y todo lo demás que nos permita hacer una mejor observación y diagnóstico.
2. Vamos a registrar en nuestro salón de clases los riesgos que observamos. Debemos ser muy cuidadosos y detallar muy bien las ventanas, puertas, paredes, escritorios, tableros y otros objetos usados en clase. Analicemos que amenaza puede representar cada uno de ellos.
3. Después de analizar nuestro salón de clases, es hora de ampliar nuestra operación. Con la orientación de nuestros docentes, vamos a recorrer y registrar los riesgos del colegio. Nuestro lema debe ser: “Me cuido, te cuido, nos cuidamos”. Por eso esta operación es muy importante porque estamos pesando no sólo en nuestros compañeros de clase sino también en todos los compañeros y personas de nuestro colegio. Vamos a ser creativos y nos vamos inventar unas convenciones (símbolos y colores) para que podamos identificar y clasificar los riesgos que encontremos en nuestro recorrido de exploración.
4. Nuestra misión no termina, somos cazadores incansables. Ahora el objetivo es nuestra propia casa: Allí de manera cuidadosa realizaremos nuestra expedición. Registraremos todas nuestras observaciones y las compartiremos con nuestros docentes y nuestros compañeros en la próxima clase.

Además, nos queda el compromiso de compartir todo el aprendizaje con nuestra familia y actuar con mayor responsabilidad para un mejor bienestar.

RECUERDA: ¡ME CUÍDO, TE CUÍDO, NOS CUÍAMOS!