



**Boletín Epidemiológico Prevención de Accidentes
en Epoca Decembrina, Tlaxcala**



**PREVENCIÓN DE
ACCIDENTES EN
EPOCA DECEMBRINA**

Velas, árboles de navidad, vacaciones, piñatas, posadas, brindis, luces, frío forman parte de la época decembrina; desafortunadamente también la palabra accidente.

La época navideña está llena de fiestas y reuniones con familiares y amigos que son muy populares y socorridas por adultos y niños, es un momento de diversión y de felicidad para todos. Sin embargo, las fiestas y reuniones esconden una serie de peligros para todos. Las fiestas pueden ser memorables para bien y para mal.

En esta época de alegría los accidentes, ya sean de tránsito, quemaduras, caídas o ahogamientos, aumentan en promedio 10%, lo cual significa que en éstas fechas existe mayor riesgo de sufrir un accidente que puede costar la vida o provocar lesiones permanentes.

Alrededor de 3,000 personas fallecen durante esta época a consecuencia de accidentes.

Como sabemos el periodo vacacional decembrino es para todos o para la mayoría de la población la época más importante, en donde las familias se reúnen para celebrar y disfrutar a sus seres queridos, amigos y conocidos, es esta misma un momento de esparcimiento distracción y goce, sabedores que para poder realizar estas actividades muchos de nosotros tenemos que trasladarnos por las vialidades de nuestro país, y en donde a diario los medios de comunicación difunden medidas preventivas y de seguridad como son uso de cinturón, evitar el abuso de alcohol, utilizar dispositivos de seguridad para menores, fomentar el uso de casco en motociclistas y muchas otras.

Los accidentes más comunes en estas fechas son los choques automovilísticos, el atropellamiento, quemaduras por cohetes y corriente eléctrica, así como las caídas en casa

El Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (CONAPRA), señaló que durante la temporada de navidad los accidentes de tránsito se incrementan entre un 15 y 20 por ciento, la mayoría son por el consumo de alcohol, exceso de velocidad y el uso de distractores como el teléfono celular.

Se recomienda a los automovilistas verificar la presión de las llantas, sobre todo si se sale a carretera, no ingerir alimentos pesados antes de conducir en carretera, porque puede provocar sueño y descansar bien antes de hacer el viaje, así como procurar hacer paradas cada dos o tres horas para estirar las piernas, respirar aire puro y despejarse.

Cabe destacar que cifras de la Cruz Roja Mexicana advierten que durante este periodo decembrino, los accidentes de tránsito llegan a incrementarse en fines de semana hasta 70 por ciento



Para evitar accidentes en el hogar durante la temporada navideña, se recomienda:

1. Asegurarse de que las instalaciones de gas y luz funcionen adecuadamente, que no se produzcan sobrecargas con calentadores o parrillas eléctricas y no utilizar anafres o quema de leña en lugares cerrados.
2. No mantener encendidas las luces navideñas toda la noche y evitar colocarlas cerca de productos flamables. La mala calidad de algunas series navideñas podría provocar un incendio.
3. En el caso de los artefactos pirotécnicos o cohetes, tener extremo cuidado ya que su mala manipulación puede generar quemaduras graves, amputaciones y hasta la muerte.
4. No conducir en estado de ebriedad para evitar accidentes automovilísticos.
5. En el caso de los niños, evitar que suban a azoteas, bardas o árboles, que jueguen en la cocina, no dejar a su alcance cuchillos, tijeras u otros objetos punzo cortantes, no permitir que jueguen con cuerdas, cordones o bolsas de plástico, y secar perfectamente pisos y escaleras para evitar caídas
6. Tener a la mano los números telefónicos de los sistemas de urgencias, como la Secretaría de Salud, Cruz Roja, Bomberos, etc.
7. En caso de fractura se puede colocar una férula de cartón para evitar la movilidad, mientras llega el servicio de urgencias. Si se trata de una fractura expuesta o con lesión de piel, por favor no tratar de introducir el hueso a su lugar, sólo cubrirlo con un lienzo limpio e inmovilizar
8. En caso de quemaduras, no colocar vinagre, pasta dental, huevo o telarañas, sólo lavar con agua tibia y jabón, mientras se traslada al servicio médico.

La atención en hospitales por accidentes viales en diciembre causados por la ingesta excesiva de alcohol se eleva hasta 400 personas por semana.

Es importante que se tomen ciertas medidas para prevenir los accidentes viales en diciembre y disfrutar las fiestas decembrinas sanamente: elegir conductor designado, utilizar cinturón de seguridad, no usar celular, revisar tu auto antes de salir.



TIPS PARA LA PREVENCION DE ACCIDENTES EN EPOCA DECEMBRINA

En el caso de consumo de bebidas alcohólicas:

- ❖ Modere la cantidad de bebidas que consuma y trate de ir a las fiestas acompañado de alguien que pueda ser el conductor designado.
- ❖ Procure dejar de consumir alcohol al menos dos horas antes de que se retire de la fiesta.
- ❖ Antes de sentarse frente al volante, procure tomar una bebida dulce y caliente, de preferencia con cafeína.
- ❖ Si se excedió en el consumo de alcohol, mejor quédese en el sitio donde está y avise a tu familia que llegará más tarde, ya que de las 2:00 a las 7:00 de la mañana se registra la mayor cantidad de accidentes por personas conduciendo en estado de ebriedad.



En el caso de usar juegos pirotécnicos:

- ❖ Adquiera estos productos sólo en lugares que cuenten con el permiso correspondiente de la Secretaría de la defensa Nacional.

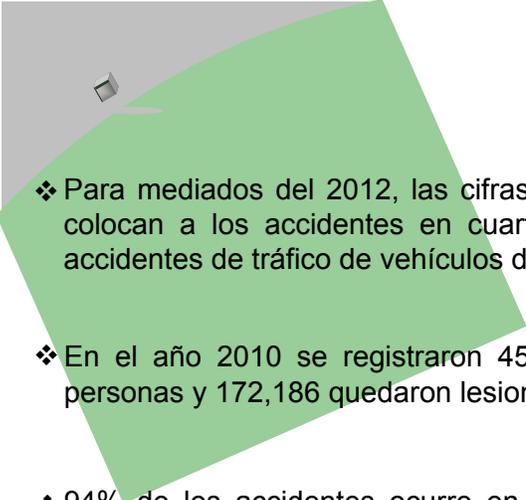


- ❖ Evite que los niños utilicen estos productos sin la supervisión de un adulto y procure comprar productos que sólo emiten luces y sonidos, pero no aquellos que generen una explosión.
- ❖ Se recomienda que nunca sostenga un cigarro u otra fuente de calor cerca del lugar donde están estos productos agrupados y por ningún motivo guarde los juegos pirotécnicos en lugares pequeños o encerrados.

En el caso del uso de piñatas:

- ❖ Procure que los niños no estén solos al momento en que se rompan las piñatas, siempre debe estar al menos un adulto con ellos.
- ❖ Debe sujetar bien la piñata al cable o lazo del que esté amarrado para evitar que se suelte y lastime a alguien.
- ❖ Evite que se acerquen a la persona que le está pegando a la piñata ya que pueden recibir un golpe y trate de que al momento de llenar las piñatas, los productos incluidos no sean peligrosos para la gente, tales como vidrio, metal, artículos puntiagudos, entre otros.





Situación epidemiológica

- ❖ Para mediados del 2012, las cifras preliminares de mortalidad general a nivel nacional en México, colocan a los accidentes en cuarto lugar con 19,820 muertes, de las cuales, 8,517 fueron por accidentes de tráfico de vehículos de automotor.
- ❖ En el año 2010 se registraron 455,085 accidentes de tránsito, en los cuales fallecieron 16,559 personas y 172,186 quedaron lesionadas, sin poder determinarse la gravedad de las lesiones.
- ❖ 94% de los accidentes ocurre en zonas urbanas y suburbanas y tan sólo 6% en carreteras de jurisdicción federal. En el mismo sentido, 60% de los muertos ocurre en zonas urbanas y el restante en carreteras.
- ❖ En promedio, cada mes fallecen 1,380 personas por esta causa, y destacan los meses de mayo y diciembre con un mayor número en comparación con el resto de los meses: estos periodos corresponden a vacaciones, con un incremento, en promedio, de 15%.

SALUD DE TLAXCALA

CALLE IGNACIO PICAZO NORTE No. 25
COL. CENTRO
SANTA ANA CHIAUTEMPAN, TLAXCALA
C.P. 90800

JEFATURA DE EPIDEMIOLOGÍA

TELEFONOS:
246 46 2 10 60
Ext: 8072 y 80 76
Directo: 246 46 2 53 23