

8 de cada 10 accidentes ocurren en casa:

Así puedes cuidar correctamente una herida sin salir de casa

Los niños y los adultos mayores son los más propensos a sufrir accidentes en el hogar que pueden comprometer su salud y, por eso, es fundamental tratar una herida de la forma adecuada.

Un momento de descuido en la cocina, un tropiezo en las escaleras o una tarde de juegos puede terminar en una herida. Lo que parece un incidente menor puede convertirse en complicaciones innecesarias si no se atiende bien desde el inicio. Por eso, es clave saber cómo actuar y contar con productos confiables en el botiquín del hogar.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 80 % de los accidentes suceden en casa siendo los niños y adultos mayores los más afectados. Así mismo, el Ministerio de Salud (MINSAL), en los últimos años, asegura que los accidentes domésticos en Chile han tenido un aumento importante. Para el 2022 se presentaron 60.000 accidentes en casa siendo las caídas y las quemaduras las de mayor prevalencia. En este caso, zonas como las escaleras, los baños y algunas superficies deslizantes son el foco de estos accidentes.

Aunque nos cueste creerlo, los más afectados suelen ser los niños y los adultos mayores. Ellos viven el hogar de forma intensa: los pequeños saltan, corren y exploran, mientras que los mayores pueden tener menor estabilidad física. "Las heridas en casa pueden parecer



simples, pero si no se tratan correctamente pueden dificultar la cicatrización. Es importante saber qué hacer, pero también qué evitar para no poner en riesgo la piel", explica Ingrid Olivares, Clinical Lead de Essity Health & Medical Chile. ¿Qué hacer si alguien se lastima en casa?

Los 6 pasos sencillos que marcan la diferencia:

Lávate las manos antes de tocar la herida.

Si hay sangrado, aplica presión con una gasa estéril o paño limpio.

Limpia la herida solo con agua corriente. Evita alcohol o peróxido, que pueden dañar la piel.

Evalúa la gravedad: si la lesión es grande o está en zonas sensibles, busca atención médica.

Cúbrelo con un apósito de calidad que proteja sin irritar.

Evita remedios caseros como pasta de dientes, café o alimentos. Tampoco uses antibióticos tópicos sin indicación médica.