

Prevención de lesiones durante el COVID-19

Las lesiones son una de las principales causas de las visitas a las salas de urgencias para todos los grupos de edad. Sin embargo, muchas de estas lesiones son predecibles y prevenibles. Evitar las lesiones es siempre positivo, pero en este momento es especialmente importante. Debido a las lesiones puede necesitar hospitalización, servicios de ambulancia y puede aumentar su riesgo de exposición al COVID-19 para usted mismo y para los demás.

A pesar de las actuales restricciones en la Colombia Británica para mantener a las personas a salvo del virus, las lesiones se siguen produciendo. Entre estas se incluyen lesiones relacionadas con las caídas (especialmente entre las personas de la tercera edad), el transporte, el lugar de trabajo, las actividades físicas, el ahogamiento, la asfixia, la intoxicación, las quemaduras, el calor, la electricidad, la violencia, las autolesiones y el suicidio.

Las actuales restricciones por la pandemia pueden incrementar el estrés y el aislamiento. Estos factores pueden contribuir a la aparición de lesiones. Para algunas personas, esto puede dar lugar al uso del alcohol y otras drogas, o al deterioro de síntomas de la salud mental. También se han incrementado los conflictos domésticos. Para los trabajadores de servicios esenciales ha emergido el [trastorno por estrés postraumático](#). Estos y otros factores pueden llevar a un aumento en suicidios, autolesiones y diferentes tipos de violencia.

Qué puede hacer para prevenir las lesiones

Dormir lo suficiente le ayudará a estar descansado y alerta. También es importante que preste atención a su [salud mental](#) y al bienestar general. Existen muchas precauciones que puede tomar a fin de reducir las probabilidades de lesionarse.

Guarde los medicamentos y las sustancias tóxicas bajo llave. Para saber más, visite:

- [BC Injury Research and Prevention Unit \(Unidad de Investigación y Prevención de Lesiones de la Colombia Británica\): Intoxicación](#)
- [Prevenir las intoxicaciones en niños pequeños](#)

Obtenga más información sobre la seguridad del agua para prevenir las lesiones relacionadas con la natación o el ahogamiento. Para consultar los consejos de prevención y ver más información, visite:

- [BC Injury Research and Prevention Unit: Ahogamiento](#)
- [Seguridad infantil: Prevención del ahogamiento](#)
- [Consejos de seguridad para nadadores](#) (HealthLinkBC File #39)

Tome medidas para reducir las posibilidades de sufrir una caída al mantenerse activo y conservar su fuerza y equilibrio. Para saber más, visite:

- [Seguridad infantil: Prevención de caídas](#)
- [Prevención de caídas en adultos mayores](#)

- [Las caídas de las personas de la tercera edad se pueden evitar](#) (HealthLinkBC File 78)

Tome precauciones cuando conduzca, vaya en bicicleta o camine. Los peatones y los ciclistas siguen siendo sumamente vulnerables, a pesar de la reciente ralentización del tráfico. Para prevenir las lesiones en la carretera:

- Conduzca a la velocidad límite o por debajo de esta
- Esté alerta al entorno vial mientras esté manteniendo el distanciamiento físico
- Mire en todas las direcciones cuando cruce la carretera, y esté atento al tráfico en todos los carriles
- Lleve un casco cuando vaya en bicicleta y asegúrese de que se ajuste bien. No debería haber un espacio mayor de dos dedos entre su barbilla y la correa. Para saber más sobre la seguridad en la bicicleta, visite: [The BC Cycling Coalition \(Coalición de los ciclistas de B.C.\)](#)

Consulte los siguientes contenidos para saber más sobre la prevención de lesiones:

- [Recursos para prevención de enfermedades y lesiones](#)
- [BC Drug and Poison Information Centre \(Centro de información sobre la drogodependencia e intoxicaciones de la Colombia Británica\)](#)
- [BC Injury Research and Prevention Unit: Ajustarse a un nuevo ritmo de vida durante la situación causada por el COVID-19](#)
- [Parachute Canada](#)

Última actualización: 20 de mayo de 2020

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.