



# Prevención de accidentes

Proteja a su familia y sus finanzas  
de lesiones accidentales





# Los accidentes ocurren.

## Por lo general, en los momentos más inesperados y menos oportunos

Tiene prisa, los brazos ocupados, ya va pensando en lo siguiente que debe hacer. ¡No es de extrañar que no haya visto ese juguete en las escaleras! De un momento a otro, se encuentra de lado, y su tobillo definitivamente no está bien.

Así de fácil, ha sido víctima de una lesión accidental.

Y no está solo. Todos los años, **62 millones** de estadounidenses (**alrededor de 1 de cada 5**) buscan atención médica por lesiones accidentales.<sup>1</sup>



### Dentro de esta guía:

- » Aprenda sobre los accidentes y las lesiones más frecuentes.
- » Descubra cómo el seguro contra accidentes puede ayudar a protegerlo a usted y a su familia.



## Resbalones, tropezones, caídas, choques y derrames

Los accidentes pueden ocurrir casi en cualquier lugar y en cualquier momento. La mayoría de los accidentes causan lesiones físicas e impacto financiero.



Según el Consejo Nacional de Seguridad, algunos de los accidentes no mortales más comunes que generan visitas al departamento de emergencias son: **caídas, golpes, accidentes automovilísticos, sobreesfuerzo e intoxicación.**<sup>2</sup>



Muchos accidentes que involucran a adultos ocurren cuando una persona está distraída, cansada, estresada, o bajo los efectos de las drogas o el alcohol. La mejor manera de evitar los accidentes es elegir un estilo de vida saludable.

## Tome conciencia de la seguridad

**Tomar conciencia de la seguridad significa saber que está seguro y evitar el peligro.** Conocer los posibles peligros y tomar medidas para minimizarlos puede ayudar a mantener a su familia y a usted a salvo de lesiones accidentales.



## La seguridad comienza con usted

### Descansar es lo mejor

Un buen sueño por la noche no solo ayuda a que los músculos, huesos y órganos descansen. También permite descansar la mente, manteniendo los sentidos más agudos y más atentos a los peligros.

**Para lograr un descanso óptimo, intente acostarse y despertarse a la misma hora todos los días,** y duerma de 7 a 8 horas como mínimo. Si tiene sueño durante el día, revitalícese estirando o caminando al aire libre. Divida las tareas y las actividades para brindar a los músculos y la mente una pausa rápida.

### Estrésese menos

Cuando está estresado o cansado, se distrae con más facilidad. Es más propenso a resbalarse en un estacionamiento, tropezarse en las escaleras o tener un pequeño accidente de tránsito.

**Cuando sienta que su estrés está aumentando, haga una pausa y respire lenta y profundamente.** Salga o vaya al gimnasio a hacer ejercicios. Permítase darse un gusto en sus actividades relajantes favoritas, como leer, hacer yoga, caminar, andar en bicicleta o pasar tiempo con familiares y amigos. Hable con su proveedor de atención médica si no puede encontrar alivio para el estrés.

### Limite el consumo de sustancias

El alcohol y las drogas entorpecen los sentidos, ofuscan su enfoque y retrasan el tiempo de reacción. Además, cualquier persona bajo los efectos de estas sustancias puede sentir una seguridad equivocada y correr riesgos innecesarios.

**Para evitar accidentes, simplemente evite las drogas y limite la cantidad de alcohol que bebe.** Si sospecha que tiene un problema, comuníquese con su médico o con un programa de asistencia local para obtener asesoramiento.

### Administre sus medicamentos

Si toma medicamentos, pregunte a su médico o farmacéutico sobre los posibles efectos secundarios. Los medicamentos recetados y de venta libre pueden alterar su estado de alerta, coordinación y juicio.

**Recuerde que algunos medicamentos podrían afectar** la forma en que realiza su trabajo y desempeña otras actividades, como conducir y operar equipos.



## Haga que la seguridad sea su prioridad

**Más del 90 % de todos los accidentes en los EE. UU. ocurren fuera del lugar de trabajo**, en los hogares o en la comunidad.<sup>3</sup> Cada año, millones de estadounidenses llegan al departamento de emergencias con lesiones por caídas, golpes, accidentes automovilísticos, sobreesfuerzo e intoxicación.<sup>4</sup>

En esta sección, aprenderá sobre la probabilidad de lesión de cada uno de estos accidentes y cómo puede **tomar medidas para mantenerse a salvo**.

### Caídas

Personas de todas las edades se lesionan o mueren debido a caídas. Todos pueden reducir las posibilidades de caerse al seguir estos consejos:

- » Tenga cuidado en las escaleras. Equipe las escaleras de su casa con pasamanos firmes y seguros. Use el pasamanos cada vez que suba o baje las escaleras.
- » Clave, repare o reemplace los escalones de las escaleras, los tapetes o las alfombras que estén sueltos.
- » No transporte más de lo que le resulte cómodo. Sujete los objetos cerca del cuerpo, equilibrados en ambos brazos. Asegúrese de que aún puede ver a dónde va.
- » Hágase exámenes de la vista periódicamente.
- » Mantenga una buena salud. Con músculos fuertes y flexibles, puede mantener el equilibrio o recuperarse de un resbalón.
- » Cuide su peso. Los kilos de más pueden afectar su equilibrio.

# Datos sobre caídas

Las caídas son la causa de más de 8 millones de las visitas al departamento de emergencias cada año.<sup>5</sup> El riesgo de caída, y de sufrir lesiones relacionadas con caídas, aumenta con la edad. Más de 1 de cada 4 adultos mayores reportan haber sufrido una caída cada año.<sup>6</sup> Las caídas también son la causa principal de las lesiones no mortales en niños de hasta 14 años.<sup>7</sup>

## Si tiene niños pequeños:

- » Asegúrese de que los juegos del parque infantil estén bien diseñados y mantenidos, y tengan una superficie de aterrizaje segura.
- » Mantenga su casa más segura con protecciones en las ventanas que estén por encima del nivel del suelo. Instale puertas en la parte superior e inferior de las escaleras.
- » Proteja a los atletas jóvenes con muñequeras, cascos, rodilleras y coderas.

## Golpes

Es posible que no esté familiarizado con el término “golpes”, pero estas lesiones son muy frecuentes. Se producen cuando entra en contacto con otro objeto. Esto podría incluir lo siguiente:

- » Golpes contra un objeto: Se golpea la cabeza con la esquina de un gabinete
- » Un objeto lo golpea: Cae una cubeta de pintura y lo golpea
- » Atrapado en un objeto o aparato: Su pie queda atrapado en la cortadora de césped
- » Atrapado en un objeto que se derrumba: Queda atrapado en una plataforma que se derrumba

Las lesiones causadas por situaciones como estas son la **segunda causa principal** de lesiones no mortales en el hogar y representan cerca de **3 millones de visitas al departamento de emergencias** al año.<sup>8</sup> Afortunadamente, seguir las precauciones de seguridad básicas puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse seguros:

- » Ancle todos los muebles a la pared.
- » Mantenga la decoración pesada del hogar y los electrodomésticos fuera del alcance de los niños.
- » Use un taburete o pida ayuda cuando intente acceder a objetos pesados por encima de la cabeza.
- » Lea y siga las pautas de seguridad para todas las cortadoras de césped, herramientas eléctricas y electrodomésticos.
- » Asegúrese de que todas las estructuras de su propiedad cumplan con el código y estén en buenas condiciones.
- » Asegúrese de que todas las escaleras, las puertas y los techos sigan las pautas de altura libre.

## Accidentes automovilísticos

Se pierden decenas de miles de vidas y mil millones de dólares cada año en choques automovilísticos:<sup>9</sup>



Se trata a más de **2.1 millones de personas** por lesiones de accidentes de tránsito cada año.<sup>10</sup>



**46 027 personas** murieron en choques automovilísticos en 2022.<sup>11</sup>

### Ayude a frenar los accidentes de tránsito al comprometerse a conducir de forma segura.

**Esté alerta** » Conducir es una habilidad compleja que requiere de los cinco sentidos, ambas manos y su total atención. Los conductores distraídos no son conscientes de su entorno, incluidos los semáforos, las señales de tráfico, los peatones y otros vehículos. Los errores, la discapacidad, la fatiga y la distracción del conductor son factores en muchos choques.

**Abróchese el cinturón** » El uso del cinturón de seguridad ha alcanzado niveles sin precedentes, pero es menos probable que los conductores más jóvenes se abrochen el cinturón. Simplemente abrocharse el cinturón puede reducir el riesgo de lesiones relacionadas con choques en un 50 %.<sup>12</sup> Así que póngase el cinturón de seguridad cada vez que conduzca e insista en que sus pasajeros también lo hagan.

**Permanezca sobrio** » El alcohol, las drogas y otras sustancias son ampliamente conocidos por deteriorar la capacidad de una persona de manejar un automóvil de manera segura. Incluso los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre y los suplementos de hierbas pueden representar problemas. Los efectos secundarios como la somnolencia, los mareos y las náuseas pueden convertir un viaje de rutina en un costoso choque. Conozca cómo reacciona su cuerpo a estos y otros medicamentos antes de sentarse detrás del volante.



## Sobreesfuerzo

¿Está planificando un largo día de trabajo en el jardín? ¡No sobrecargue el cuerpo! El sobreesfuerzo es responsable de más de **1.8 millones de visitas** al departamento de emergencias cada año.<sup>13</sup>

### El sobreesfuerzo puede ser causado por:

- » Movimientos repetitivos: usar un ratón de computadora, entrenar para deportes
- » Técnica incorrecta: levantar elementos incorrectamente
- » Movimientos corporales repentinos: torsión, tirones
- » Actividad prolongada: entrenamiento excesivo para ponerse en forma física
- » Temperaturas extremas: esforzarse demasiado cuando hace mucho calor o frío

Muchas actividades, incluso las recreativas, pueden llevar a un sobreesfuerzo, así que conozca los límites de su cuerpo, tome descansos y use técnicas adecuadas.

## Intoxicación

Los elementos tóxicos son sustancias que, en una cantidad lo suficientemente alta, pueden causar enfermedades, lesiones o la muerte cuando se ingieren, inhalan, inyectan o ingresan en el cuerpo de otro modo. La intoxicación es responsable de más de **1.6 millones de visitas** al departamento de emergencias cada año y es la causa principal de muertes por lesiones evitables.<sup>14</sup>

### Realice una auditoría de su propiedad para detectar posibles elementos tóxicos:

- » Use detectores de radón para comprobar la presencia de gases tóxicos.
- » Enchufe un detector de monóxido de carbono para comprobar la presencia de este asesino invisible.
- » ¿Alguien en su casa está expuesto a plomo? Controle su casa para detectar peligros por presencia de plomo si fue construida antes de 1978, y tenga cuidado con los artículos viejos que tienen pintura a base de plomo.
- » Mantenga los productos peligrosos del hogar, como medicamentos, baterías, productos de limpieza y pesticidas, lejos del alcance de los niños.

### Si sospecha de un problema

#### Llame a Control de Intoxicaciones al (800) 222-1222.

Los centros cuentan con personal las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarlo si sospecha que alguien ingirió algo peligroso.

- » Llame al 911 cuando alguien esté inconsciente o no respire.
- » Respete las indicaciones de las etiquetas y las dosis al tomar o administrar algún medicamento. Cuando tenga dudas, llame al consultorio de su médico.
- » Deseche de manera segura todos los medicamentos recetados y de venta libre vencidos o no utilizados.

## Cuando ocurren accidentes

Incluso las personas que priorizan la seguridad pueden sufrir accidentes y necesitar atención médica. Si recibe tratamiento por una lesión accidental, podría enfrentar sorpresas desagradables.

Por ejemplo, ¿sabía que la indemnización por accidentes de trabajo cubre solo las lesiones que ocurren en el trabajo? **El costo promedio de una visita a la sala de emergencias es de 750 USD.**<sup>15</sup> El costo aumenta cuando se necesita una ambulancia o cuidados intensivos. Su seguro médico principal podría dejarlo expuesto a un deducible alto, copagos y tratamientos no cubiertos. Es posible que no reciba un cheque de pago por un tiempo si no puede trabajar durante la recuperación. ¿Cómo manejaría los gastos inesperados?

**Una póliza de accidente de calidad puede ser un gran complemento para su seguro médico principal. Estas pólizas le pagan beneficios en efectivo directamente a usted, no a médicos u hospitales, para que pueda usar el dinero para cualquier necesidad.**

### Las pólizas de lesiones accidentales pueden brindar beneficios por lo siguiente:

- » Desmembramiento y muerte accidental
- » Discapacidad
- » Fracturas
- » Dislocaciones y MÁS

### Las pólizas también pueden cubrir lo siguiente:

- » Hospitalizaciones
- » Transporte relacionado con el tratamiento
- » Gastos de alojamiento para la familia
- » Atención en UCI





## Seguro contra accidentes. Es tan fácil como...

### 1 Ocorre algo inesperado

Es un gran día para hacer un poco de trabajo de jardinería, hasta que, mientras está cortando el césped, la cortadora se da vuelta.

### 2 Se dirige al hospital

Una ambulancia lo traslada a la sala de emergencias. Una radiografía y una visita al médico muestran un brazo fracturado, una laceración que requiere puntos y la necesidad de amputar un dedo.

### 3 Su seguro contra accidentes lo ayuda cuando más lo necesita

Se le pagan los beneficios en efectivo **directamente a usted** o a la persona que usted designe. Use el efectivo para CUALQUIER FIN, ya sea para ayudar a cubrir facturas médicas, pérdidas de salarios y mucho más.

**Ayude a protegerse a usted y a su familia con una póliza de accidente complementaria de Washington National.**

Para obtener más información sobre el seguro de lesiones accidentales, comuníquese con su agente de Washington National o llame al **(800) 525-7662**.

- <sup>1</sup> National Safety Council, *All Injuries Overview*, <https://injuryfacts.nsc.org/all-injuries/overview/>, 2023.
- <sup>2</sup> National Safety Council, *Top 10 Preventable Injuries*, <https://injuryfacts.nsc.org/all-injuries/deaths-by-demographics/top-10-preventable-injuries/>, 2022.
- <sup>3</sup> National Safety Council, *All Injuries Overview*, <https://injuryfacts.nsc.org/all-injuries/overview/>, 2023.
- <sup>4</sup> National Safety Council, *Top 10 Preventable Injuries*, <https://injuryfacts.nsc.org/all-injuries/deaths-by-demographics/top-10-preventable-injuries/>, 2022.
- <sup>5</sup> Ibid.
- <sup>6</sup> U.S. Centers for Disease Control and Prevention, *Older Adult Falls Data*, <https://www.cdc.gov/falls/data-research/index.html>, 28 de octubre de 2024.
- <sup>7</sup> U.S. Department of Health & Human Services, *Understanding the Circumstances of Pediatric Fall Injuries: A Machine Learning Analysis of NEISS Narratives*, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10528494/>, octubre de 2023.
- <sup>8</sup> National Safety Council, *Top 10 Preventable Injuries*, <https://injuryfacts.nsc.org/all-injuries/deaths-by-demographics/top-10-preventable-injuries/>, 2022.
- <sup>9</sup> National Safety Council, *Injury Facts, Motor Vehicle*, Overview, <https://injuryfacts.nsc.org/motor-vehicle/overview/introduction/>, 2022.
- <sup>10</sup> National Safety Council, *Top 10 Preventable Injuries*, <https://injuryfacts.nsc.org/all-injuries/deaths-by-demographics/top-10-preventable-injuries/>, 2022.
- <sup>11</sup> National Safety Council, *Injury Facts, Motor Vehicle*, Overview, <https://injuryfacts.nsc.org/motor-vehicle/overview/introduction/>, 2022.
- <sup>12</sup> National Safety Council, *Injury Facts, Motor Vehicle*, Occupant Protection, <https://injuryfacts.nsc.org/motor-vehicle/occupant-protection/seat-belts/>, 2023.
- <sup>13</sup> National Safety Council, *Top 10 Preventable Injuries*, <https://injuryfacts.nsc.org/all-injuries/deaths-by-demographics/top-10-preventable-injuries/>, 2022.
- <sup>14</sup> Ibid.
- <sup>15</sup> U.S. Department of Health & Human Services, *Costs of Treat-and-Release Emergency Department Visits in the United States*, 2021, <https://hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb311-ED-visit-costs-2021.pdf>, septiembre de 2024.

Las pólizas de salud complementarias tienen limitaciones y exclusiones. Para obtener más información sobre los costos y detalles completos de la cobertura, comuníquese con un agente de seguros.

Washington National Insurance Company  
Carmel, IN 46032

**WashingtonNational.com**

