

1 DE OCTUBRE DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

Servicio Territorial de Salud Pública ÁreaSubdirección de Promoción de la salud y Prevención. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. 2014

Con la celebración del Día Internacional de las personas de edad se busca atender a sus necesidades particulares. Entre ellas se encuentra la prevención de accidentes para que puedan llevar una vida activa con buena salud y prevenir la dependencia.

Importancia de los accidentes en la salud

Los accidentes se consideran una de las “epidemias” de este siglo que afecta sobre todo a las personas mayores. Una de cada 15 personas mayores de 65 años, y uno de cada 12 mayores de 75 ha sufrido en el último año algún tipo de accidente que ha requerido asistencia sanitaria o ha limitado su actividad normal

Especial importancia tienen las **caídas**, como responsables de la mayor parte de los accidentes. La mayoría tiene lugar **en el domicilio** y se dan más en las **mujeres** (hasta los 75 años) por su mayor actividad en la casa.

PERO LOS ACCIDENTES Y LAS CAÍDAS SE PUEDEN PREVENIR:

Decálogo de recomendaciones para la prevención de accidentes en las personas mayores

Un cuerpo seguro

1. Haga ejercicio según sus posibilidades y de forma habitual: caminar, nadar, bailar, o moverse en casa.
2. Lleve una dieta equilibrada, manteniendo el peso y evitando en lo posible el sobrepeso y la excesiva delgadez. La dieta debe ser rica en calcio y tomar el sol, aunque con moderación.
3. Evite la automedicación. Algunos medicamentos pueden provocar mareos o bajada de tensión que propician las caídas. Revise en su visita al médico los fármacos que toma.
4. Mantenga la vista y el oído controlados. Visite al oftalmólogo y al otorrinolaringólogo cuando sea preciso y siga sus indicaciones.



Un hogar seguro

5. Preste especial atención a los movimientos de acostarse y levantarse (no lo haga bruscamente). Igualmente con los movimientos de sentarse y levantarse.
6. Elimine los obstáculos con los que pueda tropezar. Coloque los muebles de la forma más adecuada. Evite las alfombras a su paso. Ilumine adecuadamente las estancias y utilice los pasamanos en las escaleras.
7. En el baño procure disponer de asideros y en el suelo de elementos antideslizantes. En la cocina, mantenga limpio el extractor de humos y cerradas las llaves de paso del gas cuando no las use. Evite cocinar con mangas anchas y ropa acrílica.

Un paseo seguro

8. Use calzado con suela antideslizante y que quede sujeto al pie. Revise mentalmente el recorrido, evite las zonas de obras y recuerde los desniveles en aceras. Utilice el bastón si lo precisa.
9. Si viaja en autobús utilice los asideros y prevea la posibilidad de movimientos bruscos. Preste especial cuidado a los movimientos de subir y bajar.
10. Si trae la compra u otros objetos, evite la sobrecarga y procure mantener un brazo libre para apoyarse o agarrarse.

La prevención del daño tras la caída

Cuando nos encontremos sin ayuda, debemos actuar siguiendo estos sencillos pasos:

1. Desde el suelo hacemos girar nuestro cuerpo, hasta quedar boca abajo.
2. Nos colocamos en la postura "a cuatro patas".
3. Buscamos un objeto fijo en que apoyarnos.
4. Nos asimos firmemente a él y nos erguimos con movimientos suaves.
5. Ya incorporados, nos mantenemos un tiempo en pie y bien apoyados, antes de intentar andar de nuevo.

En el caso de que haya daño, debemos recurrir al 112 y seguir las indicaciones

Recordemos que **PREVENIR LOS ACCIDENTES, EN GRAN PARTE, ESTÁ EN NUESTRA MANO. CUIDÉMONOS!!!**