



CON MAYOR
CUIDADO



PREVENCIÓN
DE RIESGOS
EN PERSONAS
MAYORES



Con mayor *Cuidado*

Guía para las familias

AUTORES

Dra. Montserrat Lázaro del Nogal
Dr. Alfonso González Ramírez
Dra. M^a José Orduña Bañón
Prof. José Manuel Ribera Casado

COORDINACIÓN TÉCNICA FUNDACIÓN MAPFRE

Jesús V. Hernandez Hueros

EDICIÓN Y MAQUETACIÓN



© FUNDACIÓN MAPFRE, 2013
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.org

Depósito legal: M-30179-2013

EJEMPLAR GRATUITO.
PROHIBIDA SU VENTA.

Se permite la reproducción
parcial de sus contenidos
siempre que se cite su fuente.

SUMARIO

Capítulo 1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: ¡A CUIDARSE!	6
Capítulo 2. LA IMPORTANCIA DE NO CAERSE	12
Capítulo 3. SABER MOVERSE	20
Capítulo 4. ¿CÓMO REACCIONAR ANTE UNA CAÍDA?	26
Capítulo 5. ¿QUÉ DEBE HACER SI SUFRE ALGUNA LESIÓN?	28
Capítulo 6. EVITAR LAS INTOXICACIONES	32
Capítulo 7. PREVENIR LAS QUEMADURAS	38
Capítulo 8. EVITAR OTROS ACCIDENTES	40
Capítulo 9. BOTIQUÍN EN CASA	44
Capítulo 10. GUÍA DE RECURSOS	46



PRÓLOGO

La campaña CON MAYOR CUIDADO nace con el ánimo de estimular y fomentar la prevención de accidentes en los hogares de las personas mayores. Con este objetivo FUNDACIÓN MAPFRE desde el año 2009, viene desarrollando actividades de sensibilización, tanto en España como en otros países de Latinoamérica (Argentina, Brasil, México, Puerto Rico, Uruguay, ...), apoyadas en materiales didácticos elaborados por profesionales que trabajan a diario con este colectivo.

Después de cinco años de una intensa actividad y a la luz de diferentes estudios de investigación que hemos realizado en relación con la accidentabilidad de las personas mayores, hemos decidido renovar y actualizar los contenidos. Estos nuevos materiales elaborados, al igual que los anteriores, por un equipo de profesionales de reconocido prestigio, servirán como vehículo para transmitir a nuestros mayores, consejos para evitar que sufran accidentes.

En esta guía, se aborda cómo prevenir los percances más comunes, como son las caídas, contusiones y quemaduras, incendios y electrocuciones, dando también pautas para fomentar hábitos de vida saludables. Pero como desafortunadamente, los accidentes seguirán ocurriendo, también se dan consejos para actuar de forma serena y rápida, reduciendo en lo posible sus consecuencias.

Como no podía ser de otra manera debemos agradecer, muy especialmente, a la Dra. Monserrat Lázaro, al Dr. Alfonso Gonzalez, a la Dra. M^a José Orduña y al Prof. José Manuel Ribera, autores de los materiales. También queremos reconocer las aportaciones realizadas por distintos colectivos y profesionales que han colaborado para acercar esta campaña al día a día de este colectivo, entre otros, nos gustaría destacar la colaboración de: Dra. Pilar Regato (semFYC), Francisca Tricio (Unión Democrática de Pensionistas), José Luis Jordana (CEATE), Luis Álvarez (CEOMA) y Santiago González (Grupo de Mayores de Telefónica).

Desde FUNDACIÓN MAPFRE, deseamos que esta guía contribuya a mantener la autonomía y la independencia de nuestros mayores, mejorando su calidad de vida y con ello la de la sociedad en su conjunto.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES:

¡ A cuidarse !

Adquirir unos hábitos saludables nos permitirán conservar una buena salud física y mental.

1.1. DIETA:

- Una buena dieta es imprescindible. Haga una comida variada, suficiente y distribuida en 4-5 tomas a lo largo del día.
- No olvide los productos lácteos, ricos en calcio y vitamina D, ni aquellos otros ricos en proteínas como los huevos, el pescado, la carne o las legumbres; tampoco los alimentos que contengan fibra (verduras y frutas).
- En la medida de lo posible, tome al menos tres piezas diarias de fruta.
- Es muy importante que beba abundantes líquidos (no menos de dos litros al día), bien sea en forma de agua, zumos, refrescos, leche, caldos, sopas, gazpacho, tisanas, infusiones o cualquier otra.
- Si tiene alguna enfermedad que requiere dietas especiales, manténgase en comunicación frecuente con su médico.



La ingesta recomendada de **CALCIO** en pacientes mayores es de 1.500 mg/día. El calcio se encuentra en la leche y derivados y en menor cantidad, en otros alimentos.

La principal fuente de **VITAMINA D** es la luz solar, por lo que se recomienda exponer al sol las manos, la cara y los brazos, durante 15-30 minutos de 2 a 3 veces por semana.

Se debe evitar el exceso de sal, alcohol, cafeínas (café, té, mate, cacao y bebidas de colas), fósforo (bebidas gaseosas) y dietas ricas en proteínas animales.

Los alimentos que deben consumirse de forma esporádica o en pequeñas cantidades son: carnes grasas y productos de charcutería, bollería convencional y pastelería

Contenido en **CALCIO** de los alimentos

Alimento	Calcio (mg/100g)
Leche y derivados	
Leche entera	115
Leche desnatada	120
Leche condensada	280
Leche en polvo entera	920
Leche en polvo desnatada	1.200
Yogur	145
Yogur desnatado	183
Quesos	
Bola	900
Manchego	400
Fresco	100
Legumbres	
Garbanzos, judías blancas	130
Habas secas	100
Guisantes, lentejas	60
Verduras	
Acelgas, col, nabo	100
Frutos secos	
Almendras, avellanas	250
Pistachos	150
Pescados	
Boquerones	400
Calamares	115
Langostinos	75
Sardinas en aceite	350
Otros alimentos	
Arroz	10
Aceitunas	100
Pasta	20
Pan	30
Pan Integral	50



RECOMENDACIONES ANTES DE INICIAR EL EJERCICIO FÍSICO

1.2. EJERCICIO FÍSICO

- El ejercicio físico **PREVIENE** enfermedades y accidentes.
- Es recomendable **que todos los días o al menos tres días a la semana** y durante **treinta minutos** se ejerciten las articulaciones y los músculos a través de una actividad que se adapte a las características propias, necesidades y capacidades.
- El ejercicio **suave y mantenido**, en condiciones aeróbicas (andar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta...), repercute de manera beneficiosa en nuestro sistema cardiopulmonar. Recuerde que **“quien mueve las piernas, mueve el corazón”**.
- **Ejercicios de coordinación** (como el tai-chi) y aquellos que implican una atención activa y dirigida sobre nuestra postura (como el yoga) son de gran utilidad para personas con trastornos de equilibrio y caídas.

1.3. EVITAR HÁBITOS TÓXICOS

Evitar el consumo de alcohol y tabaco. La nicotina interfiere en la absorción de calcio.

- Antes de comenzar a hacer deporte por primera vez es conveniente consultar al médico.
- Durante el ejercicio, controlar regularmente el pulso. Si es rápido (más de cien latidos por minuto), establecer periodos de descanso.
- Se evitarán los esfuerzos muy intensos.
- Se recomienda un esfuerzo moderado y continuado.
- Se evitarán esfuerzos que impliquen posturas estáticas y rígidas.
- Se debe parar ante la *aparición de síntomas* como mareo, dolor, vértigo, respiración jadeante o dolor de cabeza.
- El esfuerzo será de intensidad débil y de duración relativamente larga.
- Se recomienda, asimismo, realizar actividades deportivas en grupo, manteniendo los principios anteriores.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECOMENDADAS

- **EJERCICIOS GIMNÁSTICOS:** Es una de las actividades más utilizadas. Los ejercicios deben movilizar todas las articulaciones y todos los músculos buscando la flexibilidad articular y la resistencia muscular.
- **CAMINAR:** Mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento y disminuye la fatiga. Es un buen ejercicio cardiorrespiratorio.
- **NADAR:** Es un buen ejercicio para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria. Ayuda también al sistema neuromuscular. Favorece la descarga articular, por lo que está especialmente indicado en los problemas artrósicos. Mejora la amplitud de los movimientos y relaja los músculos.
- **BICICLETA:** Aporta beneficios circulatorios, mantiene el tono de la columna, brazos y piernas. Si no se puede desarrollar el ciclismo, se puede sustituir por la bicicleta estática.
- **TAI-CHI:** Produce efectos beneficios en el equilibrio y en la marcha.

1.4. USO SEGURO DE MEDICAMENTOS

Es importante recordar algunos consejos:

- Conserve los medicamentos en su caja o envase original y con su prospecto.
- Elija un lugar adecuado para almacenar los medicamentos.
- Respete las condiciones de conservación indicadas (temperatura, humedad).
- Evite el almacenamiento de medicamentos. Tenga en cuenta su fecha de caducidad.
- Conserve la pauta de administración prescrita por su médico.
- Anote en el envase la dosis diaria.
- En caso de consumir varios medicamentos, utilice un dispensador de medicamentos.
- No se automedique. Es un grave riesgo para su salud.
- Consulte a su médico/a, farmacéutico/a o enfermero/a las dudas relacionadas con el tratamiento que está siguiendo.

1.5. REVISIONES PERIÓDICAS

- Acuda al médico para control de sus **enfermedades**.
- Acuda periódicamente al oftalmólogo para revisar su vista.
- Es importante revisar de forma periódica y rutinaria la agudeza auditiva. La prescripción adecuada de audífonos ayudará a mejorar la orientación en el entorno, adquirir una mayor y más segura movilidad y tener una adecuada calidad de vida.

RECUERDE

- **Ejercicio:**

¡Manténgase en buena forma!

Haga ejercicio con regularidad. El ejercicio le fortalece y mejora su equilibrio y coordinación. *También su función respiratoria y su función cardiaca. Mejora la salud del hueso y del músculo. Ayuda a controlar la diabetes, la hipertensión y los trastornos del colesterol. También mejora la actividad mental y reduce el riesgo de depresión.* El ejercicio suave y mantenido, en condiciones aeróbicas (andar, correr, nadar, montar en bicicleta...) previene las caídas. Ejercicios de coordinación (como el tai-chi) son de gran utilidad para personas con trastornos del equilibrio.

- **Cuide la nutrición y la ingesta de líquidos:**

Su dieta debe ser suficiente y variada, rica en líquidos, productos lácteos y fibra, con canti-



dades adecuadas de **calcio y vitamina D** para disminuir el riesgo de fracturas. Los alimentos más ricos en calcio son: leche, queso, yogur, cereales y frutos secos. La vitamina D está presente en los pescados grasos. También se adquiere por la exposición a la luz solar.

- **Revise su medicación:**

Si está tomando medicamentos, revíselos con su médico o farmacéutico y pregunte si algunos de ellos pueden provocar somnolencia o mareo. Si toma muchos medicamentos al día o a la semana, utilice un dispensador de fármacos para evitar confusiones. Algunas de las medicaciones que consume pueden predisponer a las caídas. Es el uso irresponsable de los medicamentos lo que puede conducir a una situación de riesgo.

- **Revise periódicamente su vista y oído:** Diversas alteraciones visuales y auditivas pueden provocar caídas.



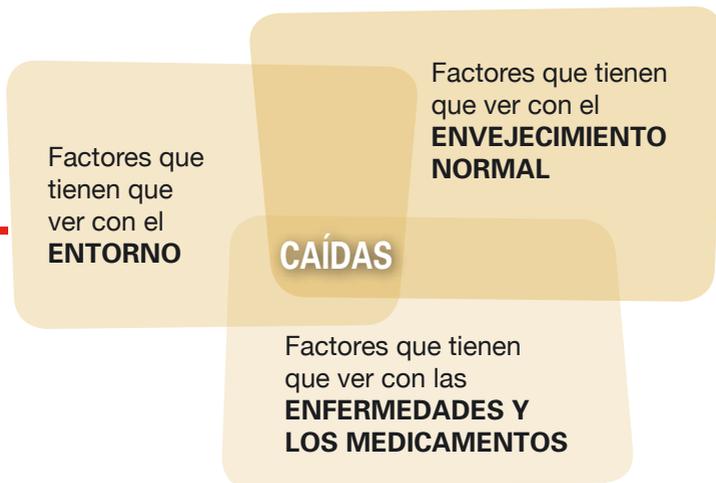


LA IMPORTANCIA DE NO CAERSE

Una caída puede cambiar su vida

**Originan consecuencias físicas (fracturas, heridas y traumatismos),
psíquicas (depresión, miedo a caer de nuevo, ansiedad) y sociales.**

¿Por qué son tan frecuentes las caídas en las personas mayores?



Los cambios fisiológicos asociados a la edad aumentan la probabilidad de las caídas. Los reflejos van siendo más lentos y la fuerza muscular disminuye.

Diversas enfermedades son factores de riesgo de caídas. Asimismo, los medicamentos, a veces, tienen efectos secundarios que dan lugar a caídas.

Conocer los peligros del entorno en el que vivimos es importante para tomar precauciones y evitar caídas.

2.1. HAGA SU HOGAR MÁS SEGURO

Debemos eliminar de nuestro hogar aquellos elementos que puedan entorpecer la marcha y colocar otros que favorezcan la seguridad.

Nuestra casa debe ser lo más cómoda y segura posible en relación con nuestras capacidades.

Iluminación:

- La luz debe ser amplia e indirecta en todas las áreas, principalmente en dormitorio y cuarto de baño.
- Las pantallas deben ser translúcidas y las bombillas, opacas.
- Se debe mantener una luz piloto encendida durante la noche colocada en diferentes puertas que permita la visión y los desplazamientos de riesgo.



Puertas:

- Las dimensiones serán de 80 cm. Los pomos, de madera, palanca o tirador.
- Si son correderas, una de ellas tendrá una amplitud de 80 cm como mínimo, con las guías empotradas en el suelo, para evitar el escalón, o en la parte superior.

Ventanas:

- Correderas para evitar el accidente cuando se abran hacia dentro.
- Pomos de palanca mediante manivela accesible, situados en la parte baja, a 1,20 cm de altura desde el suelo como máximo.

Suelos:

- Mantenga los suelos de habitaciones y pasillos despejados de objetos con los que pueda tropezar (tientos, cables, adornos, juguetes de nietos, etc.).
- Evite pisar suelos resbaladizos o irregulares.
- Evite el vertido de agua o líquidos.
- Los suelos no deben estar excesivamente pulidos y encerados, ya que puede resbalarse.
- Cuidado con los productos de limpieza (abrillantadores, ceras, etc.).
- No camine nunca calzado sólo con calcetines o medias.
- Cuidado con las baldosas mal fijadas.
- Cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, porque con frecuencia son origen de tropiezos. Deben ser antideslizantes o estar fijadas al suelo.



Instalaciones:

- Los interruptores en todas las dependencias y dormitorios deben estar a una altura que facilite su alcance fácilmente.
- Deben tener un color que contraste con el de la pared para facilitar su visión. Se puede colocar adhesivos luminosos para ser vistos en la oscuridad.

Mobiliario:

- Las sillas y los sillones deben tener apoyabrazos y respaldo.
- El asiento no debe ser hundible y su altura recomendada desde el suelo debe ser 45 cm.

Dormitorio:

- No se levante de la cama bruscamente. Permanezca sentado/a unos momentos antes de incorporarse.
- Procure que el espacio de acceso a la cama sea lo suficientemente amplio para entrar y salir sin riesgo.
- Evite las alfombras.
- Resulta muy útil una lámpara con luz tenue para la noche.

Cuarto de baño:

- Es más seguro el plato de ducha que la bañera.
- Coloque agarraderas, apropiadas para este uso, que le ayuden a incorporarse del inodoro y a entrar y salir de la ducha o de la bañera.
- Resulta muy útil instalar en el interior de la ducha banquetas de poliéster con ventosas de goma antideslizantes.
- Instale material antideslizante (alfombra o líquido adherente) dentro de la bañera o de la ducha.
- En la salida, coloque una alfombra antideslizante.
- Evite que se forme vapor en el baño con una buena ventilación, ya que un exceso de vapor puede causar mareos.
- Si tiene que utilizar un aparato eléctrico dentro del baño, hágalo llevando un calzado con suela de goma y evite que el ambiente esté muy húmedo.
- Evite ducharse con la estufa eléctrica encendida. Caliente la estancia previamente.
- Coloque los elementos de aseo a su altura.



Cocina:

- Los muebles deben estar a una altura que le sea cómoda (ni muy altos ni muy bajos).
- La distribución de los muebles en forma de L permite tener durante los desplazamientos siempre un punto de apoyo.
- El suelo debe ser antideslizante.
- Evite felpudos que obstaculicen el paso y favorezcan los tropiezos.
- Coloque detector de humo y de gas.

Portal y escaleras:

- Se precisa una zona de 90 cm delante de la puerta si esta se abre hacia dentro y de 150 cm si se abre hacia fuera.
- Se recomienda rampa para evitar las escaleras. Debe tener un mínimo de 75 cm de anchura y la relación longitud/altura no debe exceder del 8%. La superficie debe ser antideslizante.
- Si tiene escaleras, la pendiente recomendable está comprendida entre ángulos de 25° a 30°. Es importante la presencia de barandilla a ambos lados, o, *al menos, a uno*.
- El tamaño del escalón debe ser de 15 cm de altura y 30 cm de anchura. La pendiente no excederá de diez escalones y con rellanos intermedios.
- Utilice el pasamanos o la barandilla siempre que suba o baje escaleras.
- Encienda siempre la luz.
- Procure que la escalera y los descansillos estén siempre libres de objetos con los que pueda tropezar.
- En caso de tener que transportar bolsas con peso, si puede, pida ayuda o intente mantener, al menos, una mano libre.
- Los escalones deben tener bandas protectoras antideslizantes en sus bordes y mejor que contrasten con el color del mismo.

En el transporte público:

- No trate de alcanzar un vehículo con prisa (autobús, tren); ya llegará otro.
- Utilice pasamanos y asideros en las escaleras de acceso.
- Busque siempre un asiento. Si no lo hubiera, utilice barra, asidero o pared para su apoyo. Pida que le cedan un asiento.

2.2. PREVENCIÓN DE CAÍDAS FUERA DEL HOGAR

En la calle:

- Extreme sus precauciones al cruzar la calzada, respetando los pasos de cebra y semáforos.
- Utilice calzado cómodo y seguro. Camine atento y pensando en lo que está haciendo.
- Evite la carga excesiva (bolsos, paquetes).
- Procure utilizar recorridos conocidos.
- No intente acelerar ante el riesgo de cambio de luz en el semáforo o de pérdida de un transporte público. Para ello calcule sus tiempos de manera generosa.

Consejos

PARA EL TRÁNSITO A PIE con edad avanzada

- ✓ Debe desplazarse por lugares conocidos.
- ✓ Use bastón si tiene dificultad al caminar y tenga cuidado con los pavimentos deslizantes.
- ✓ Respete las señales de tráfico y preste atención a los pasos de peatones.
- ✓ Al cruzar el paso de peatones debe hacerlo por la zona más alejada de los coches.
- ✓ Cuando cruce una calle debe hacerlo inmediatamente después que el semáforo se ponga en verde y nunca debe comenzar a cruzar si ya está naranja o verde intermitente.
- ✓ Es conveniente que en los pasos de peatones sin semáforo espere a cruzar cuando haya otras personas para hacerlo acompañado.
- ✓ Cuando pasee por caminos, siempre debe hacerlo de frente a los coches, sin ocupar la vía y con ropa fácilmente visible.

RECUERDE

- **Cuarto de baño:**

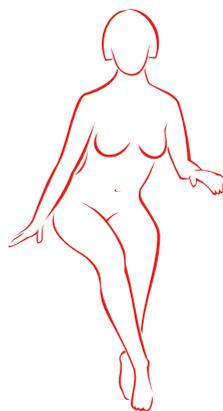
Instale barandillas de seguridad. Mantenga el suelo seco después de ducharse. No utilice nunca **como puntos de agarre** un toallero, una bandeja para jabón o baldas que no estén fijas a la pared. Añada bandas para no resbalar en el suelo de la bañera y la ducha. Si tiene inestabilidad, use una silla de ducha. No bloquee por dentro la puerta del cuarto de baño.

- **Dormitorio:**

Levántase con cuidado después de estar sentado o tumbado. Siéntese en el borde de la cama o de la silla hasta que esté seguro de que no se marea. Mejore la iluminación de su dormitorio. Organice la ropa para que pueda cogerla con facilidad. Instale una lámpara.

- **Escaleras:**

Asegúrese de que los peldaños de todas las



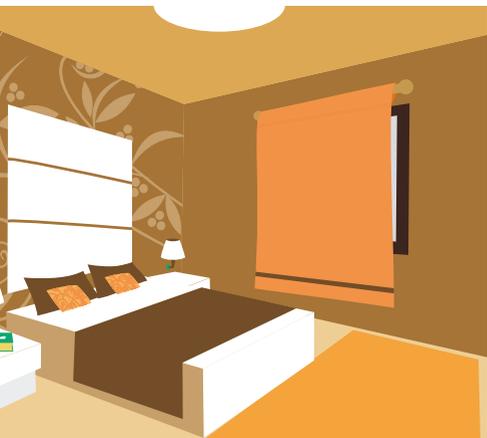
escaleras no presentan irregularidades. Ponga un color contrastante en la parte superior del borde de todos los peldaños para poder ver mejor las escaleras. Retire las alfombrillas. Coloque barandillas fijas para las manos a ambos lados de las escaleras.

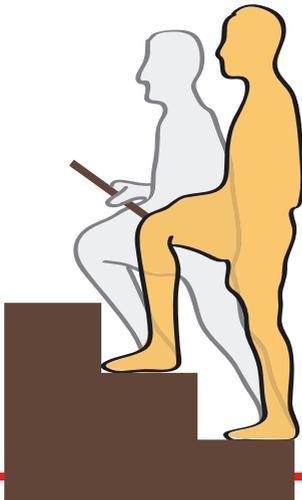
- **Iluminación:**

Es más segura una iluminación uniforme en toda la habitación. Añada luz en las zonas oscuras. Ponga cortinas ligeras o persianas para reducir el resplandor de las ventanas.

- **Casa:**

Elimine los obstáculos. Mantenga los artículos que utiliza a menudo en armarios en los que pueda llegar con facilidad sin usar una escalerilla. Mantenga cerrados los cajones para no tropezar con ellos. Elimine los dobleces en las alfombras.





SABER MOVERSE:

Posturas y desplazamientos adecuados. Actividades básicas de la vida diaria sin riesgo

Existe una serie de cuidados que podemos adoptar en la vida cotidiana para reducir las posibilidades de sufrir una caída.

Cada pequeña precaución que tomemos en las actividades diarias puede suponer grandes beneficios para la salud.

3.1. CAMINAR

- Posición simétrica con la línea de gravedad dentro del polígono de sustentación.
- Elevar el pie adelantándolo para contactar posteriormente con el talón.
- Los brazos deben ir libres y péndulos a los lados del cuerpo.
- El ritmo de la marcha no debe ser excesivamente rápido.
- Los pasos dados serán de media distancia para evitar pérdidas de equilibrio y excesivo cansancio.
- En cada avance, el peso se traspasará al miembro inferior que queda apoyado.
- No es aconsejable hacer trayectos de larga duración. Si no puede evitarse, realice descansos.
- Para subir una pendiente se inclinará el tronco ligeramente hacia delante.
- No deben realizarse cambios bruscos de dirección.
- Para girar no debe hacerse rotando sobre sí mismo. Realice un pequeño semicírculo para no aumentar el riesgo de caída.



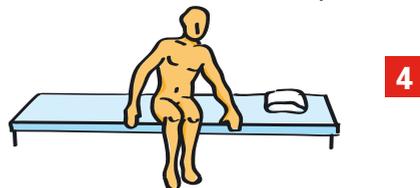
- Antes de utilizar alguna ayuda técnica para caminar (bastón, muleta, andador) hay que asesorarse por el profesional adecuado (terapeuta ocupacional).
- Si se utiliza bastón, debe tener una altura donde la empuñadura del mismo llegue hasta el trocánter mayor.

3.2. SUBIR/BAJAR ESCALERAS

- Debe utilizarse siempre la barandilla, la cual debe ser asida por delante de forma que la mano quede cómodamente colocada una vez ascendido/descendido el escalón.
- La dificultad que presenta un solo peldaño se evita si se sube o baja oblicuamente, si la altura no es excesiva.
- Al subir el escalón se debe inclinar el tronco hacia delante. Al bajarlo debe evitarse echar la cabeza y el tronco hacia atrás, pues se facilitaría la caída. El peso del cuerpo tanto para subir como para bajar avanza hacia la pierna que se adelanta.
- Para subir, lo más seguro es avanzar primero el miembro inferior más sano, y al revés al bajar.
- Los pasamanos en las escaleras deben ser cilíndricos y estar a 2,5 cm de la pared.

3.3. LEVANTARSE DE UNA SILLA O DE UN SILLÓN

- Colocarse al borde del asiento, facilitando el movimiento hacia delante.
- Apoyar las manos en los reposabrazos.
- Separar los pies unos 20 cm echándolos ligeramente hacia atrás.
- Llevar la barbilla al pecho, inclinar el tronco hacia delante y empujar con hombros y brazos hacia arriba hasta alcanzar la elevación.
- Una vez de pie, asegurar la postura evitando la actitud cifótica y flexión de rodillas, antes de iniciar la marcha.



3.4. SALIR DE LA CAMA

- Colocarse en posición decúbito supino.
- Incorporar cuello y cabeza acercando la barbilla al pecho.
- Incorporar los hombros mientras se apoyan los codos y con las palmas de las manos abiertas y apoyadas sobre la cama.
- Sacar la pierna más cercana al borde mientras se hace un movimiento de giro sobre los glúteos y se termina de elevar el tronco hasta quedar sentado.
- Incorporarse hasta quedar de pie.
- Ante una falta de equilibrio severo, puede colocarse una barra de apoyo en el lateral de la cama que ayude durante todo el proceso.
- Es conveniente evitar alfombras a pie de cama, pues se facilita el resbalón o tropiezo.

Entrar en la cama:

- Colocarse de espaldas a la cama cerca de la almohada.
- Inclinar el tronco y flexionar las rodillas hasta sentarse en la cama.
- Inclinar lateralmente el tronco hasta contactar la cabeza con la almohada.
- Subir primero la pierna más cercana a la cama.
- La altura de la cama debe facilitar las transferencias. Se recomienda entre 45 y 50 cm.
- Si la cama tiene ruedas, frenarla antes de entrar o salir de ella.
- Si hay riesgo de caída desde la cama durante el sueño, colocar barras laterales en ambos lados. También puede colocarse la cama pegada a la pared y en el otro lado, una barra.
- El colchón debe ser no depresible para no facilitar la caída al salir de la cama.

3.5. USO DEL BAÑO/INODORO

- Facilitar el acceso al inodoro evitando muebles innecesarios en el cuarto de baño.
- Se recomienda elevar la altura del inodoro. Para ello existen diferentes modelos para su alza. De esta manera, el esfuerzo para sentarse/elevarse disminuye y evita los desequilibrios.
- Se recomiendan barras de apoyo laterales.



3.6. VESTIRSE/DESVESTIRSE

- Si se viste/desviste de pie, es conveniente tener un punto de apoyo delante y una silla o sillón detrás.
- Si la pérdida de equilibrio es importante, se recomienda realizar la actividad sentado.
- Es importante tener la ropa previamente preparada para evitar inclinaciones y desplazamientos innecesarios.
- Se recomienda la utilización de calzadores de mango largo y pasamedias.
- Las prendas de vestir deben ser amplias, cómodas y fáciles de poner.
- La altura a la que esté colgada la ropa en el armario debe adecuarse para evitar posturas de puntillas y brazos en elevación.
- Recomendaciones para el calzado:
 - Puntera redonda oblicua o cuadrada. Evitar punteras de pico.
 - El tacón no debe sobrepasar los 3 cm.
 - La suela debe ser de goma y con el dibujo marcado.
 - No utilizar zapatos tipo chancla. El pie debe estar bien sujeto.
 - Evitar zapatos con cordones.

Recomendaciones de uso de protectores de cadera

- Pacientes con osteoporosis y fracturas previas.
- Pacientes con caídas de repetición, baja masa corporal y trastornos del equilibrio.
- *No lo olvide: siempre previa consulta con su médico y control posterior del mismo.*

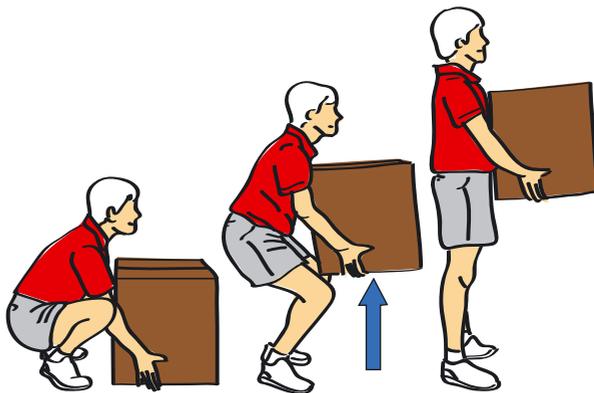


3.7. LIMPIEZA DE LA CASA

- Se recomienda prolongar la altura del brazo del aspirador, la escoba y la fregona, ajustándola a su comodidad.
- Se recomienda lavadora de carga superior para evitar inclinaciones. Si no fuese posible, debe introducirse la ropa en posición sentada y con el cesto de la ropa próximo.
- Se recomienda adaptar el tendedero de la ropa a una altura compatible con las necesidades.
- Se recomienda planchar sentado. La plancha debe ser ligera.
- En la cocina, evitar restos de agua en el suelo que faciliten los resbalones.
- Todas las actividades de preparación de la comida que se puedan, deben realizarse sentado.

3.8. COCINAR

- Tenga a mano y a la altura de la cintura todos los enseres de cocina que se utilicen diariamente. Evite el transporte de recipientes pesados.
- Emplee utensilios de cocina ligeros.



3.9. HACER LA COMPRA

- No salga sin el bastón, muleta o andador si habitualmente los utiliza.
- Elija un supermercado cercano y que cubra el mayor número de necesidades.
- Opte por encargar los artículos más pesados, adquiriendo en persona aquellos más fáciles de transportar.
- Utilice andador con carrito. Se facilita el transporte de la compra y se asegura el equilibrio durante la marcha.
- Realice descansos durante el trayecto.

3.10. LEVANTAR Y TRASLADAR OBJETOS

Para bajar un objeto situado por encima de la cabeza

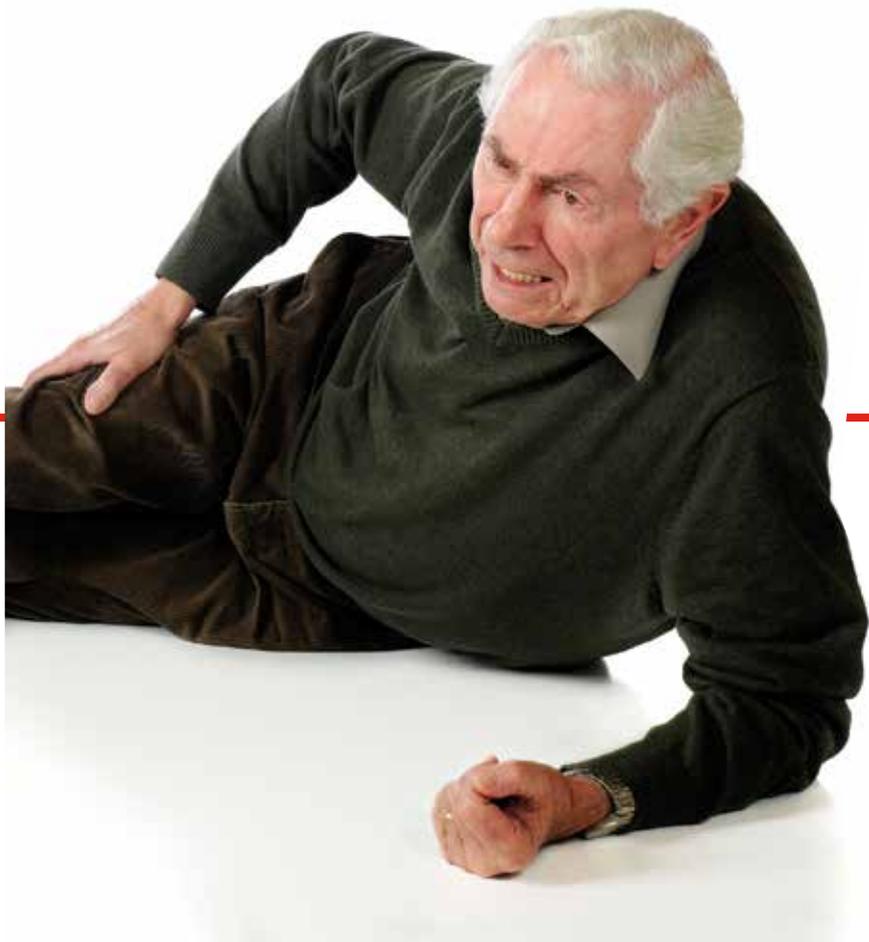
- Se debe utilizar una escalera segura, porque de esta forma se sitúan los brazos a la altura del plano del esfuerzo (como indica el dibujo).
- Al bajarlo, se debe mantener el objeto a la altura del pecho y cargar el peso sobre las piernas con una ligera flexión de las rodillas.

Levantar un objeto correctamente

- Flexionar las caderas y rodillas, mantener la espalda recta, contraer la musculatura abdominal, situar el objeto lo más cerca posible del cuerpo y levantarse. Así no se fuerza la columna.

Traslado de objetos

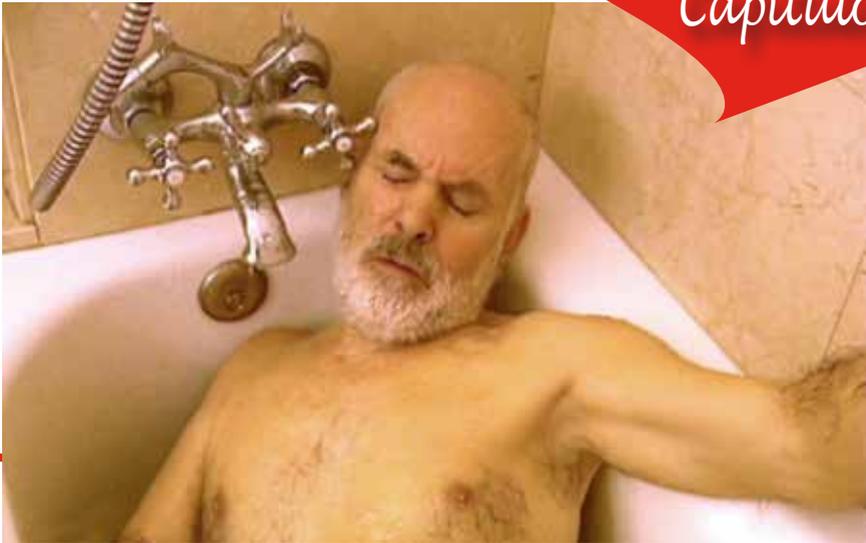
- Flexionar las caderas y rodillas, mantener la espalda recta, contraer la musculatura abdominal, situar el objeto lo más cerca posible del cuerpo y levantarse. Así no se fuerza la columna.



¿ CÓMO REACCIONAR ANTE UNA CAÍDA?

Si a pesar de todas las precauciones y cuidados se cae:

- Contacte urgentemente con los profesionales sanitarios para que evalúen si sufre algún daño físico y le proporcionen el tratamiento adecuado.
- Es importante identificar las posibles causas que provocaron el accidente para evitar que se repita.



4.1. ¿CÓMO LEVANTARSE TRAS UNA CAÍDA?



PASO 1: Girar hasta adoptar la posición decúbito prono.



PASO 2: Apoyar las rodillas hasta colocarse en posición de gatico. Busque con la mirada un elemento de apoyo firme. Acérquese a él.



PASO 3: Ayúdese de los antebrazos para elevarse.



PASO 4: Una vez de pie, descansa antes de iniciar la marcha.



¿QUÉ DEBE HACER SI SUFRE ALGUNA LESIÓN?

- Es importante que cada persona tenga diseñado un sistema de autoayuda para utilizar en casos de emergencia, para que cuando llegue una posible situación extrema pueda reaccionar eficazmente.
- Servicios de tele alarma o tele asistencia: A través de un sensor, timbre o teléfono, una persona puede comunicarse con una central dedicada a la atención de las personas mayores.
- Listado telefónico: Conviene tener preparados cerca del teléfono y fácilmente visibles los números necesarios en estos casos.

5.1. FRACTURAS. LUXACIONES. ESGUINCES

Una fractura ocurre como resultado de una caída, un golpe u otro suceso traumático.

- Si sospecha que tiene una fractura, proteja el área lesionada de posibles daños adicionales.
- *Mantenga la inmovilidad hasta que llegue la ayuda profesional y no trate de alinear el hueso fracturado.*



Fracturas de cadera o pelvis:

- Sospeche fractura si la persona se queja de dolor en la cadera, en la parte baja de la espalda o en el área de la ingle. Además empeora con el movimiento de una o ambas piernas.
- Solicite ayuda urgente y no mueva al individuo.
- No trate de enderezar una pierna o cadera lesionada que parezca tener una posición extraña.

Luxaciones:

No trate de retornar la articulación a su posición normal. Busque atención médica tan pronto como sea posible.

Esguinces:

- La aplicación de hielo inmediatamente disminuye la hinchazón, el dolor y el espasmo muscular.

Lesiones en la cabeza

- Busque atención médica urgente ante cualquiera de los siguientes signos o síntomas:
 - Falta de respiración.
 - Hemorragia grave en la cabeza o en la cara.
 - Vómitos.
 - Alteraciones del estado de conciencia: confusión, letargo o pérdida de conocimiento.
- Procure no mover el cuello porque puede estar lesionado.



5.2. HERIDAS

Toda herida exige cuidado y tratamientos apropiados. El cuidado inadecuado puede dar como resultado una infección grave. La inmunización contra el tétanos es conveniente para todo el mundo.

Hemorragia por una herida abierta:

- Para controlar la hemorragia, aplique presión directamente sobre la herida, utilizando una gasa estéril o una tela limpia.
- Si la hemorragia continúa y rezuma a través de la gasa u otro material usado como venda, no lo retire. En vez de eso, añada más material absorbente encima de ella.
- Si la hemorragia no cesa con presión directa, puede ser necesario aplicar presión sobre la arteria de gran calibre que lleva sangre hacia el área de la herida. Con la otra mano siga ejerciendo presión sobre la herida.

Una vez que haya cesado la hemorragia, inmovilice el área lesionada. Deje las vendas en su lugar y solicite ayuda médica urgente.



Cortaduras:

Si sufre una cortadura pequeña que sólo presenta hemorragia ligera, lave la herida a fondo con jabón suave y agua. Aplique un antiséptico para evitar la infección y cúbrala con una venda para mantener la herida limpia. Si el corte es más grave, si la hemorragia no cesa por sí sola en unos minutos, o el corte es grande, profundo o de bordes irregulares, consulte al médico, pero primero detenga la hemorragia aplicando presión directa sobre la lesión con una gasa estéril o una tela limpia.

Mantenga la presión hasta que cese la hemorragia.

Lesiones en tejidos blandos:

En una lesión de tejidos blandos hay daño de la piel y de los tejidos subyacentes, como el músculo, las estructuras de apoyo y los vasos sanguíneos. Estas lesiones pueden ocurrir cuando se produce un golpe, una cortadura peligrosa y la piel se separa de los tejidos subyacentes o hay un arrancamiento brusco de la piel.

Las lesiones de tejidos blandos requieren atención médica urgente. Aplique presión sobre la herida para suspender la hemorragia y busque de inmediato atención médica.



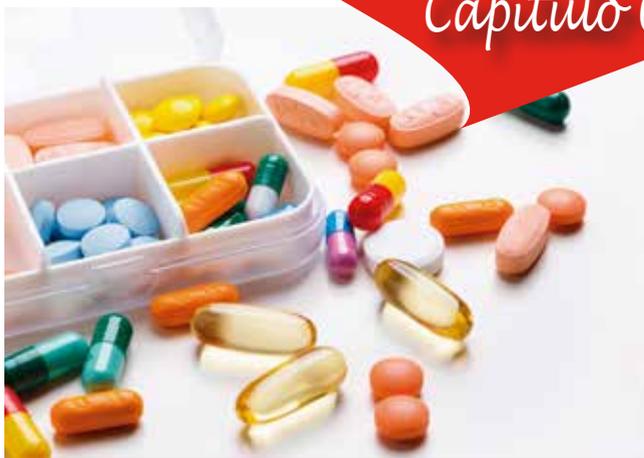
EVITAR LAS INTOXICACIONES

Otra causa habitual de accidentes entre las personas mayores son las intoxicaciones. Las más frecuentes están causadas por el consumo de medicamentos, ingesta de alimentos en mal estado e inhalación de gas.

6.1. INTOXICACIÓN POR MEDICAMENTOS

Prevención de la intoxicación por medicamentos

- Debe evitarse el consumo de fármacos **no prescritos** por el médico.
- Los medicamentos deben **guardarse en las condiciones** que aconseja el fabricante (lugar fresco y seco y a veces en el frigorífico).
- Cada medicamento **debe guardarse** en su **envase original** con su etiquetado y conservar su folleto para saber en todo momento el nombre y la indicación del fármaco.
- Es aconsejable **saber para qué sirve cada uno de los medicamentos** que se toman y saber las dosis y el número de veces en que hay que distribuir estas a lo largo del día. Para ello debe apuntarlo en los envases. Hay un método sencillo que consiste en apuntar el número de pastillas, grageas, cucharadas, etc., que debemos tomar al día en la primera toma, poner un guión, apuntar el número de pastillas de la segunda toma y así sucesivamente.



- Suprima la toma cuando se ha completado el plazo indicado por el médico.
- **No existen fármacos inocuos. Todos deben ser prescritos por el médico y dispensados por el farmacéutico.**

Papel del paciente para prevenir intoxicación por medicamentos

En primer lugar, debe **informar al médico** de la medicación que está tomando y de la que ha tomado en el último mes.

- **Seguir las instrucciones adecuadamente:** dosis, horario, condiciones especiales de administración.
- **Comunicar cualquier posible alteración** achacable al fármaco.
- **Preguntar cualquier duda** que tenga al médico e insistir si no entiende algo.
- **No abandonar el tratamiento** sin consultar con el médico.
- **Intentar memorizar los medicamentos** que toma y si no es posible, elaborar una pequeña hoja con la medicación que toma: para qué se le administra, las dosis, etc.
- **Informar** al médico si alguna vez ha padecido **algún problema con un fármaco.**
- Si el tratamiento es crónico, **no esperar al último día** para que le renueven la medicación.



6.2. INTOXICACIÓN POR ALIMENTOS

Prevención de intoxicación por alimentos:

- Lávese cuidadosamente las manos antes de tocar los alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales, fumar, sonarse la nariz, toser o estornudar, después de tocar carne cruda, marisco, aves de corral o huevos y antes de tocar cualquier otro alimento.
- Los alimentos perecederos deben guardarse en el frigorífico o en un lugar fresco y sin humedad.
- Vigilar las fechas de caducidad y respetarlas, aunque el alimento en cuestión presente un aspecto inmejorable.
- No utilice tablas de cortar de madera para cortar el pescado, las aves o la carne crudos. Las tablas de plástico son más fáciles de limpiar.
- Limpie minuciosamente cualquier superficie o utensilio después de utilizarlo.
- Cocine bien las aves de corral, la ternera y los huevos antes de comerlos.
- No consuma alimentos o bebidas hechos con huevos, aves de corral o carne crudos o poco cocidos, ni leche u otros productos lácteos que no estén pasteurizados.
- Lave la fruta y la verdura minuciosamente antes de comérselos.



- Tire cualquier conserva cuyo envase presente deformidades y agujeros o parezca hinchado.
- No vuelva a congelar un alimento una vez descongelado, ni recaliente varias veces una comida.
- Evite la contaminación cruzada de los alimentos manteniendo los productos alimenticios, alimentos cocinados y comidas precocinadas separados de las carnes poco cocidas y huevos crudos.
- Un buen orden en el frigorífico le facilitará el control sobre los alimentos.

6.3. INTOXICACIONES POR GAS

Prevención de intoxicación por gas

- Se debe evitar el uso de braseros de carbón, chimeneas y estufas de butano.
- Revisar periódicamente las instalaciones del gas.
- Nunca se quede dormido junto a las mesas bajo las que haya encendidos braseros o estufas, aunque sean eléctricos.
- Comprobar al acostarse que las llaves del gas están cerradas.



6.4. OTRAS INTOXICACIONES

Productos de limpieza. Insecticidas y productos de jardinería. Pinturas, disolventes y adhesivos. Combustibles Productos de perfumería y cosmética.

Prevención:

- Guarde los productos en lugar seguro.
- Mantenga los productos en sus envases originales. Preste cuidado a los envases que se parecen entre sí.
- Evite usar envases de productos alimenticios, o los utilizados para agua o bebidas refrescantes, para rellenarlos con otros contenidos tóxicos. Si llegan a usarse, trate de quitar la etiqueta original y no olvide colocar otra etiqueta que lo identifique correctamente.
- Lea atentamente las instrucciones de uso del fabricante del producto.
- No almacene conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, de limpieza, etc.).
- Productos de limpieza: No los mezcle indiscriminadamente, especialmente en el caso de la lejía y el sulfamán (se produce un fuerte desprendimiento de cloro, que es un gas tóxico). Igual ocurre con la mezcla de lejía y amoníaco.
- Preste atención a los indicadores de toxicidad de las etiquetas.
- Insecticidas y productos de jardinería: No los pulverice sobre alimentos, personas o animales domésticos.



- No permanezca en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudencial.
- Pinturas, disolventes y adhesivos: Aplíquelos con buena ventilación; no se lave con disolventes.
- No permanezca en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
- Combustibles y productos de combustión: No sitúe calentadores a gas en cuartos de baño ni en estancias que no dispongan de ventilación apropiada.
- Las estufas y braseros no deben emplearse en locales sin ninguna ventilación.
- No mantenga el coche en marcha en el interior de garajes pequeños y mal ventilados.
- No utilice braseros de carbón, cisco o picón.
- No emplee estufas o braseros en los dormitorios.
- Cierre la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.
- Evite las corrientes de aire sobre la llama que puedan apagarla.
- Vigile los recipientes con líquidos sobre el fuego que, al hervir, rebosen y apaguen la llama.
- Si percibe olor a gas, no accione interruptores eléctricos ni encienda cerillas o mecheros: la chispa provocaría una gran explosión, ventile primero la estancia.



PREVENIR LAS QUEMADURAS

Las quemaduras son otro tipo de accidentes muy frecuentes entre las personas mayores. Las más habituales son las que se producen por llamas, líquidos calientes u objetos a altas temperaturas como calentadores, cocinas, hornos.

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

- Reemplazar la cocina a gas por una cocina eléctrica o vitrocerámica.
- Es recomendable que la instalación de agua caliente tenga regulador de temperatura.

¿ Qué hacer ante una quemadura leve?:

- Si la lesión es pequeña y no hay ruptura de la piel, nos encontramos frente a una quemadura leve. Ponga la zona quemada bajo un chorro continuo de agua fría, que no helada, o bien sumergirla en agua fría, durante al menos diez minutos. Una toalla limpia, húmeda y fría también ayuda a reducir el dolor. Tras este procedimiento, se debe cubrir la quemadura con un vendaje estéril o con un trozo de tela limpio, para protegerla del roce o la presión involuntaria y evitar la sobreinfección.



¿ Qué hacer ante una quemadura grave?:

- Siempre debe haber alguien encargado de dar la voz de alarma a los **servicios de emergencia** (el **112**), pues si no avisamos y procedemos al traslado de la víctima, estamos demorando una atención hospitalaria que puede resultar vital.

Lo que **NO** se debe hacer ante una quemadura grave

NO aplicar ungüentos, aceites o pomadas, hielo, etc., sobre la lesión.

NO se debe respirar, soplar ni toser sobre la quemadura.

NO se debe tocar la piel lesionada, muerta o con ampollas.

NO retirar la ropa que esté pegada a la piel.

NO dar nada a la víctima por vía oral.

NO sumergir una quemadura grave en agua fría (esto puede provocar un *shock*).

NO elevar la cabeza de la víctima si hay quemaduras en las vías respiratorias (esto puede cerrar dichas vías).



EVITAR OTROS ACCIDENTES

En nuestro hogar se pueden producir varias situaciones peligrosas, pero si se ponen los medios y cuidados adecuados, también se pueden evitar.



8.1. PREVENCIÓN DE INCENDIOS Y EXPLOSIONES EN EL HOGAR: CONSEJOS

APAGUE perfectamente CERILLAS Y CIGARROS. No arroje colillas a los contenedores de basura y no fume en la cama.

NO sobrecargue los ENCHUFES con demasiados aparatos. Las conexiones en el mismo enchufe provocan sobrecargas en la instalación eléctrica y cortocircuitos.

EVITAR EMPALMES CASEROS y empotrar siempre los cables eléctricos.

Las CALDERAS, INSTALACIONES DE GAS y CHIMENEAS deben ser REVISADAS periódicamente por un técnico oficial.

NO ABANDONE ollas o sartenes en el fuego ni aparatos eléctricos en marcha cuando vaya a salir de casa.

ANTES DE SALIR DE CASA, verifique que las llaves del gas de la cocina están cerradas.

NO DEJE TELAS (paños de cocina) cerca de los fogones de la cocina.

Si en la SARTÉN se prende fuego mientras cocina, utilice la tapa, el fuego se apagará por falta de oxígeno. NUNCA ECHE AGUA.

Si sospecha o SIENTE OLOR A GAS, abra la ventana, no encienda la luz, así evitará que una chispa comience un incendio.

Las casas con chimeneas deben tener guardafuegos sujetos a la pared. Nunca debe salir de casa o irse a dormir sin haber apagado correctamente la chimenea. Basta una chispa para provocar un siniestro.

En caso de un incendio ELÉCTRICO, no intente apagar el fuego con agua, no manipule artefactos eléctricos con el suelo mojado o descalzo.

No cocine cerca de ventanas abiertas con cortinas.



8.2. PREVENCIÓN DE ELECTROCUCIONES

Las descargas eléctricas pueden convertirse en un problema importante.

Precauciones

- Consulte con un técnico especializado para hacer de su hogar un lugar más seguro (mediante el uso de diferenciales, cobertores para enchufes, tomas de tierra, etc.).
- JAMÁS conecte aparatos a la red eléctrica que se hayan mojado, aunque estos parezcan secos y en condiciones óptimas.
- No DEBEMOS MANIPULAR NINGUN APARATO ELCTRICO RECIÉN SALIDOS DEL BAÑO O LA DUCHA.
- No utilice electrodomésticos y otros aparatos estando descalzo, aun cuando el suelo esté seco. No mantenga estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros utensilios eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño.
- Proteja siempre los fusibles y los interruptores automáticos del hogar en una caja convenientemente cerrada. El cableado interno nunca debe verse. Si los fusibles saltan o los interruptores automáticos se interrumpen con frecuencia, esto puede indicar una sobrecarga del sistema. Si detecta manchas negras, escucha un zumbido o un chisporroteo o huele a plástico quemado alrededor o dentro del panel eléctrico, consulte a un especialista cualificado para que revise la instalación.
- Revise los cables regularmente en busca de averías y nunca los repare empalmándolos. Evite usar “ladrones” o “enchufes múltiples” que permiten conectar muchos cables a un único dispositivo. Desconecte todo aparato eléctrico que dé hasta la descarga más ligera o sensación de cosquilleo y hágalo revisar por el técnico correspondiente.



- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica, desconecte el interruptor general situado normalmente en el cuadro general y asegúrese de la ausencia de tensión.
- Ante cualquier cambio en su instalación o electrodomésticos, **NUNCA SE QUEDE CON DUDAS** y consulte a su electricista o técnico de confianza para que realice las reparaciones pertinentes.
- No debe existir **NINGUNA FUENTE DE ENERGÍA ELÉCTRICA A MENOS DE UN METRO DE DISTANCIA DE LA BAÑERA**.

¿Qué hacer en caso de electrocución?

CORTAR LA CORRIENTE GENERAL del domicilio o local.

Si el electrocutado se encuentra en un lugar alto, **PREVENIR LA CAÍDA**.

Utilizar un **OBJETO DE MADERA O PLÁSTICO** para despegar al accidentado de la fuente eléctrica.

Revisar los **SIGNOS VITALES** del accidentado y realizar **RCP BÁSICA** en caso de necesitarla. Antes de nada, **AVISAR AL SERVICIO DE EMERGENCIAS (112)**.

Si las lesiones no aparentan gravedad, **ACUDIR IGUALMENTE AL CENTRO DE SALUD** (a veces las lesiones pueden ser graves y tardar en manifestarse).



BOTIQUÍN EN CASA

RECOMENDACIONES BÁSICAS:

- En las casas, el botiquín debe estar en un sitio seguro, fuera del alcance de los niños y donde no presente ningún riesgo.
- Debe estar en lugar seco.
- El botiquín se debe revisar periódicamente para reponer lo que se haya gastado y desechar aquello que esté caducado.
- Después de utilizar el material del botiquín, deberá lavarse debidamente y desinfectarse.
- Guardar los prospectos y envases de todos los productos. Si en algún momento hay alguna intoxicación, llevar siempre el envase o prospecto al centro médico correspondiente .
- **Siempre ayuda poner un cartelito pegado con el teléfono de emergencias (112) y el del Centro de Información Toxicológica (91 562 04 20).**



CONTENIDO DEL BOTIQUÍN

Material de cura	Antisépticos	Medicamentos	Otros
<ul style="list-style-type: none"> • Gasas estériles • Compresas • Vendas • Esparadrapo hipoalergénico y normal • Algodón • Tiritas de diferente tamaño • Bote de suero estéril 	<ul style="list-style-type: none"> • Yodopovidona • Chorhexidina • Alcohol • Suero fisiológico • Jabón • Agua oxigenada 	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésicos: ácido acetilsalicílico, ibuprofeno, paracetamol... • Sobres de suero oral • Antihistamínicos • Pomada para las quemaduras • Crema para picaduras e inflamaciones locales • Antidiarreicos • Antiespasmódicos • Jeringas de distintos tamaños 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinzas • Termómetro • Guantes estériles • Linterna



GUÍA DE RECURSOS

WEB INTERNACIONALES:

- Easy-Exercise and Screening for you: www.easyforyou.info
- Fall Prevention Center of Excellence: www.stopfalls.org
- Home Safety Council: www.homesafetycouncil.org
- National Institute on Aging Information Center:
www.nia.nih.gov/healthinformation/publications
- National Institute on Health Senior Health:
www.nihseniorhealth.gov
- National Resource Center for Safe Aging:
www.safeaging.org/default.asp
- Primary Care-Relevant Interventions to Prevent Falling in Older Adults:
A systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task
Force Clinical Guideline: www.annals.org



WEB NACIONALES:

1. IMSERSO - Instituto de Mayores y Servicios Sociales: www.seg-social.es/imserso/
2. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria: www.semfy.com
3. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología: www.segg.es
4. Confederación Española de Organizaciones de Mayores: www.ceoma.org
5. La tercera edad en internet: página de información general www.tercera-edad.org
6. Fundación Española de la Tercera Edad: www.f3e.com
7. Todo ancianos. Portal especializado en servicios para mayores: www.todoancianos.com
8. Página de información general. servicios y productos para la Tercera Edad: www.infoelder.com
9. Seguridad en el hogar: www.terapia-ocupacional.com
10. Prevención de accidentes: www.salud.com
11. Manual Merck de información médica para el hogar: www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar
12. Quemaduras: www.nlm.nih.gov
13. FUNDACIÓN MAPFRE: www.conmayorcuidado.com

TELEFÓNOS DE INTERÉS

Instituto Nacional de Toxicología. Teléfono: **91 562 04 20**

Emergencias: **112**

FUNDACIÓN MAPFRE

Colaboran:



www.fundacionmapfre.org