

FUNDACIÓN **MAPFRE**



**Su salud nos importa.
Una caída puede
cambiarle la vida.**



En la calle

¡Las prisas son malas consejeras!

- Vaya por recorridos conocidos.
- Calcule los tiempos de manera generosa.
- Las prisas son malas consejeras.
- Utilice calzado cómodo y seguro.
- Camine atento y pensando en lo que está haciendo.
- Evite cargas excesivas (bolsos, paquetes...).
- Extreme sus precauciones al cruzar la calzada, respetando los pasos de peatones y los semáforos.



En los medios de transporte

¡No trate de alcanzar un vehículo con prisa!

- No trate de alcanzar un vehículo con prisa (autobús, tren, metro...), ¡llegará otro!
- Utilice pasamanos y asideros en los accesos de entrada y salida.
- Busque siempre un asiento.
- Si no hubiera, utilice la barra, asidero o pared para apoyarse.
- Pida que le cedan un asiento.



Revise
periódicamente su
visión y audición

**¡Hágase exámenes de
la vista y la audición
a menudo!**

- La visión defectuosa puede aumentar el riesgo de caída.
- Cualquier cambio en la vista y la audición puede afectar su estabilidad.

Use calzado bien
adaptado y ayudas
técnicas adecuadas

¡No camine descalzo!

- Use zapatos cerrados y con suela antideslizante.
- Utilice un bastón o andador que le haga sentirse más estable cuando camina.





Tome los medicamentos solo recetados por su médico

¡No se automedique!

- Conserve los medicamentos en su caja o en envase original y con su prospecto.
- Elija un lugar adecuado para almacenar los medicamentos.
- Respete las condiciones de conservación indicadas (temperatura y humedad).
- Evite el almacenamiento de medicamentos. Tenga en cuenta su fecha de caducidad.
- Conserve la pauta de administración prescrita por su médico.

Consulte a su médico

¡A cuidarse!

- Consulte a su médico/a, farmacéutico/a o enfermero/a las dudas relacionadas con el tratamiento que está siguiendo.
- Acuda al médico para el control de sus enfermedades.





Teléfonos y direcciones. Más información.

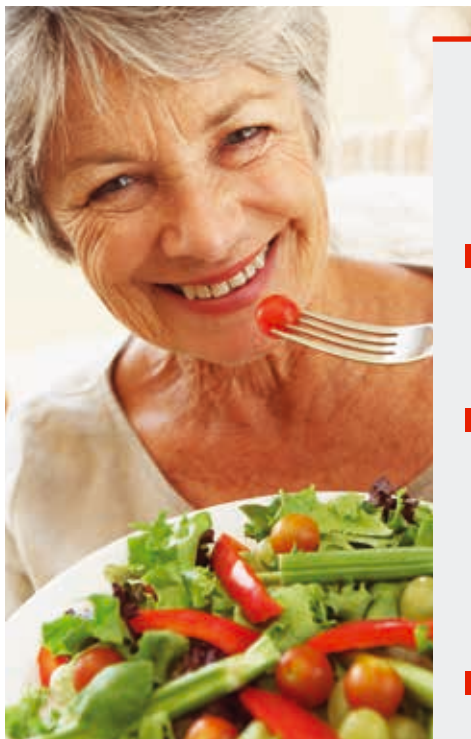
- Escriba los teléfonos de emergencia en números grandes y manténgalos cerca de cada teléfono.
- Ponga un teléfono a no demasiada distancia del suelo y considere usar un dispositivo de teleasistencia para solicitar ayuda si se cae y no se puede levantar.



Realice ejercicio físico regularmente

¡Manténgase en buena forma!

- Comience un programa de ejercicio rutinario: Camine todos los días.
- El ejercicio regular ayuda a mantenerse fuerte, a mejorar el tono muscular y a mantener la flexibilidad de sus articulaciones.



Consuma una dieta variada

¡No olvide productos lácteos!

- 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 ricos en proteínas como los huevos, el pescado, la carne o las legumbres; tampoco los alimentos que contengan fibras (verduras y frutas).
- Beba abundantes líquidos.

*Compruebe el estado del piso en cada una de las habitaciones.
¿Está algún peldaño o escalón roto o desnivelado?
¿Están las cosas que se utilizan a menudo en estantes altos?
¿Está oscuro el pasillo que va de su habitación al cuarto de baño?
¿Tiene plato de ducha y asideros?*



Instale material antideslizante dentro de la bañera o de la ducha

¡Utilice ayudas técnicas para el hogar!

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 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.

Cocina:

- Los muebles deben estar a una altura que le sea cómoda.
- La distribución de los muebles en forma de L, permite tener siempre un punto de apoyo durante los desplazamientos.
- Los suelos deben ser antideslizantes.

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.org

Pº de Recoletos 23

28004 Madrid

Colabora:

