

PROMOVIENDO AMBIENTES SEGUROS PARA LAS PERSONAS MAYORES:

PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR

1 DE OCTUBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD



IMPORTANCIA DE LOS ACCIDENTES EN LA SALUD

- 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:

1. Manténgase activo y haga ejercicio físico a diario según sus posibilidades.
2. Lleve una dieta equilibrada, manteniendo el peso.
3. Evite la automedicación.
4. Mantenga la vista y el oído en buen estado. Revíselos cuando sea preciso.
5. Preste atención a los movimientos de acostarse y levantarse o sentarse levantarse.
6. Elimine los obstáculos con los que pueda tropezar.
7. En el baño procure disponer de asideros y suelo antideslizante. En la cocina, mantenga limpio el extractor de humos y cerradas las llaves de paso del gas.
8. Para salir, use calzado con suela antideslizante y que quede sujeto al pie. Revise mentalmente el recorrido. Utilice el bastón si lo precisa.
9. En el autobús utilice los asideros. Cuidado a los movimientos de subir y bajar.
10. Si trae la compra, evite la sobrecarga y mantenga un brazo libre para apoyarse.



En el caso de accidente en el hogar, debemos llamar al 112 y seguir sus indicaciones. Recordemos que **PREVENIR LOS ACCIDENTES, EN GRAN PARTE, ESTÁ EN NUESTRA MANO.**

¡¡¡CUIDÉMONOS !!!

Más información en:

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/accidentes-hogar>

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/seguridad/caidas/mayores/home.htm>