

Prevenir caídas

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Hay que cuidarse. **Eres capaz, merece la pena.**

Con la edad, estoy notando que ya no soy tan ágil y que mis reflejos se vuelven más lentos.

Tengo algunos achaques que me producen cierta inseguridad.

Cuando he tenido algún pequeño accidente o caída, me he preocupado. Sé que las caídas pueden traerme complicaciones importantes.

Pero también he aprendido a prevenirlas. Puedo ser capaz de **RECUPERAR MI AGILIDAD**, cuidándome y cuidando mi entorno.

Sigo unas pequeñas recomendaciones que hacen que me encuentre muy bien.

Aquí encontrarás información sobre:

- 1 Cuerpo en forma y huesos fuertes
- 2 Nada de obstáculos
- 3 Qué hacer si sufro una caída
- 4 La actividad evita la dependencia



Cuerpo en forma y huesos fuertes

- Hago **MÁS EJERCICIO FÍSICO**. Caminar, nadar... ¡incluso bailar!. Hay muchas ocasiones en las que me divierto y a la vez mantengo mi cuerpo activo.
Me pone **EN FORMA** y de muy **BUEN HUMOR**.
- Tomo sólo los medicamentos que el médico me ha recetado y que son imprescindibles para mí.
- Como bien. Rico y sano.
Los alimentos **RICOS EN CALCIO** son excelentes para mis huesos, por eso, tomo más batidos, yogures, quesos, sardinas en aceite, espinacas...

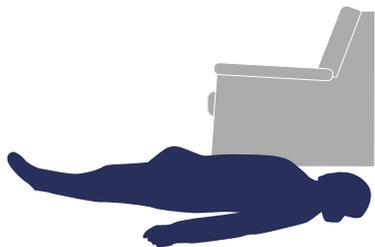


Nada de obstáculos

Para prevenir las caídas, además de cuidar mi casa, me cuido yo.

- Visito al **OFTALMÓLOGO** y al **OTORRINO** una vez al año y sigo sus recomendaciones.
- Sólo tomo los medicamentos que me receta mi médico. Sé lo **PELIGROSO** que es **AUTOMEDICARSE**. Algunas mezclas pueden producir caídas y bajadas de tensión.
- ¡Ah! Y los pies los tengo cuidados, hechos un primor, con zapatos bonitos y muy cómodos. Ya no me compro chancletas; son más inseguras.
- En casa procuro que todo esté a mano, seguro y **BIEN ILUMINADO** para que nadie tropiece con nada.
- He adaptado mi casa para que sea segura; a veces tenía demasiadas cosas (muebles, cables, alfombras...). Hay que **ELIMINAR OBSTÁCULOS**.
- ¡Cuidado con el baño! Los asideros y antideslizantes ayudan mucho.

Cómo levantarse tras una caída



Estos son los pasos para saber levantarse del suelo tras una caída.

a. Hay que darse la vuelta, rodando sobre nosotros mismos, para quedar boca abajo.



b. Colócate a cuatro patas, apoyándote firmemente en el suelo con las manos.
c. En esta postura, avanza hacia un objeto seguro en el que poder apoyarte.



d. Apóyate firmemente en él con tus manos e intenta incorporarte impulsándote con la ayuda de una pierna.



e. Una vez incorporada, ya puedes ponerte de pie manteniendo un punto de apoyo.

Qué hacer si sufro una caída

- En cualquier momento de la vida podemos sufrir una caída, pero cuando somos mayores estas pueden tener consecuencias más graves.

Ya sabemos cómo PREVENIRLAS pero también tenemos que saber cómo actuar si nos caemos.

- Es muy aconsejable entrenarse para APRENDER A LEVANTARSE del suelo en caso de caída.

¿Cómo hacerlo? ¿Qué pasos hay que seguir?

- a. Darse la vuelta en el suelo.
- b. Colocarse a cuatro patas.
- c. Avanzar hacia un objeto seguro.
- d. Sujetarse en él.
- e. Finalmente, y con cuidado, ponerse de pie.

- Si sufres una caída con consecuencias importantes, **NO TE DESANIMES** y comienza la recuperación cuanto antes. Después, ten cuidado, pero **NO TENGAS MIEDO**.



La actividad evita la dependencia

- Aunque a veces te cueste y te dé pereza, sal de casa todos los días.
- Dedica un poco de esfuerzo a **MANTENER ACTIVIDADES ESTIMULANTES** fuera de casa para no limitarte.
- Tienes que mantenerte activo.
Sube y baja escaleras, haz ejercicio con tu pareja o amigos.
Siempre es **MEJOR EN COMPAÑÍA**.
- **ACEPTAR AYUDA** y aprovechar los recursos cuando lo necesites, siendo exigente contigo mismo, es un no al derrotismo.
- Las caídas no deben condicionar tu vida. Debes cuidarte.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.