



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR: IMPORTANCIA Y CAÍDAS

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

IMPORTANCIA

Los accidentes domésticos son la tercera causa de visita a los servicios de urgencia hospitalarios por parte de la población de más edad.

Importancia de los accidentes domésticos en personas mayores

Además de las consecuencias físicas, los accidentes en casa tienen consecuencias psicológicas importantes: miedo, ansiedad, etc. En algunas ocasiones, aunque hagamos todo lo posible por evitarlos, los accidentes se producen, de ahí la importancia de saber cómo actuar y hacerlo de forma rápida y serena para que las consecuencias sean mínimas.



La prevención es fundamental. ¿Qué nos ayuda a prevenir los accidentes domésticos?:

- > Adquirir unos hábitos saludables nos permitirá conservar una buena salud física y mental.
- > Se debe realizar alguna actividad física al menos tres días a la semana durante treinta minutos.
- > Una dieta sana y equilibrada contribuye a mantenerse en forma y a que el cuerpo reaccione mejor ante cualquier accidente.
- > Es imprescindible visitar al médico para mantener controlado el estado de salud y vigilada la medicación.

LAS CAÍDAS

Las caídas

Una simple caída nos puede cambiar la vida porque puede tener consecuencias físicas importantes como fracturas o contusiones. Pero también se pueden experimentar problemas en el estado de ánimo: depresión, miedo, ansiedad... Por tanto, para proteger la salud física y mental es importante **evitar la primera caída**.



Factores de riesgo

- > Relacionados con la persona mayor:
 - > El **envejecimiento** que lleva a la reducción de la capacidad auditiva, visual y locomotora, enfermedades crónicas o agudas.
 - > Los **fármacos**, que a veces reducen nuestras capacidades de reacción: psicofármacos, antihipertensivos, polifármacos.
- > Relacionados con el entorno:
 - > Actividades de la vida diaria: levantarse, sentarse, caminar, asearse, sobre todo si los suelos son deslizantes y la iluminación escasa.



Cómo evitarlas

El primer paso es la **identificación precoz de factores de riesgo de la propia persona**. Es importante recordar a la persona mayor la necesidad de visitar regularmente a su médico de atención primaria o especialista para hacer una revisión de órganos de los sentidos (vista, oído) y de la medicación porque un consumo irresponsable de medicamentos puede conducir a una situación de riesgo.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

LAS CAÍDAS

Otro elemento importante es la corrección de los factores de riesgo del entorno, es decir, modificaciones ambientales que recomendamos en el domicilio para prevenir caídas y accidentes:

> **Portales y escaleras:**

- > Utilizar una rampa.
- > Imprescindible barandilla a ambos lados.

> **Suelos:**

- > Antideslizantes en cocina y baño.
- > Evitar suelos mojados, irregularidades y desniveles.
- > Evitar alfombras o fijarlas al suelo.
- > Color uniforme de baldosas.
- > Evitar cables.

> **Asientos:**

- > Sillas y sillones con apoyabrazos y respaldo.
- > No blando y a una altura recomendada de 45 cm del suelo.

> **Baño:**

- > Sustitución de bañera por plato de ducha.
- > Alfombrilla antideslizante dentro y fuera de la bañera/ducha.
- > Colocar barras de apoyo para entrar/salir de la bañera.

> **Tener especial cuidado con:**

- > Sentarse y levantarse.
- > Vestirse y desvestirse, teniendo siempre un punto de apoyo cerca.
- > El calzado, que sea plano y sujeto al pie con velcro o cordones.
- > Acostarse y levantarse de la cama, hacerlo siempre de lado.
- > Hacer la compra, usar un carro en vez de cargar con varias bolsas.
- > Tareas de la casa: planchar, subirse a escaleras, poner la lavadora, etc.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

LAS CAÍDAS

Ya hablamos de la importancia del ejercicio físico y de tener una dieta equilibrada a la hora de prevenir las caídas, ya que nos ayuda a tener mayor capacidad de reacción. Nos ayudará hacer ejercicio moderado (paseos, estiramientos, natación, etc.) 3 días a la semana, siempre adaptado a las características y capacidades de cada uno a la vez que se tiene una dieta mediterránea.

La pirámide NAOS

La pirámide NAOS, de Unicef, es un sencillo juego para conocer un estilo de vida saludable en alimentación y ejercicio físico. Tanto alimentos como actividades físicas han de ser situados acertadamente en uno de los tres niveles de la pirámide alimenticia.

> Ver online: http://www.enredate.org/cas/juegos/la_piramide_de_alimentos

> Ver con flash: <http://www.enredate.org/docs/doc4e7ca70d5a338.swf>



Cómo pedir ayuda

> Servicios de tele-alarma o tele-asistencia:

> A través de un sensor, timbre o teléfono la persona puede comunicarse con una central de asistencia a las personas mayores.

> Listado telefónico personalizado:

> En un lugar accesible y fácilmente visible, con los números de teléfono de familiares, asistencia, hospital, etc.

