

## 20.1. Actividades preventivas en los mayores. Prevención de caídas

El modo en que usted elige vivir es importante para su salud.

Algunas indicaciones pueden ayudarle a mantenerse saludable, a evitar enfermedades o a que éstas sean menos graves.

El objetivo es aumentar los años de vida activa, con calidad y autonomía.

En las personas mayores las **caídas** son frecuentes y a veces graves. Muchas caídas podrían evitarse con sólo cambiar algunos aspectos de su vida diaria.

### ¿Qué puede hacer?

- **No fume.**
- Si toma bebidas con alcohol, **beba con moderación.**
- Una alimentación correcta mejora su salud. Siga una **dieta equilibrada**, variada y que le siente bien. Las frutas, verduras, cereales y legumbres son alimentos muy sanos.
- Beba 1,5 l de agua al día.
- La **actividad física** es buena a cualquier edad. Haga ejercicio durante 30-45 minutos al menos 3-4 veces a la semana. Los más adecuados son caminar, nadar, bailar o ir en bicicleta. Evite fatigarse en exceso o la sensación de falta de aire cuando practique algún ejercicio.
- **Vacúnese.** Las vacunas son beneficiosas para evitar enfermedades. Es aconsejable vacunarse cada año frente a la gripe, una vez en la vida frente al neumococo y cada 10 años contra el tétanos y la difteria.
- **No se automedique.** Los medicamentos son útiles, pero a veces pueden ocasionar problemas. Tome sólo los medicamentos recetados por su médico.
- Si usted es mujer y hace muchos años que no va al ginecólogo, debería hacerse al menos una revisión.

### PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS:

- Mejore su estado físico. Recuerde hacer ejercicio.
- Evite en lo posible el uso de fármacos para dormir o tranquilizantes.
- Use el bastón o el andador si tiene problemas para caminar.
- Cuide bien sus pies. Use calzado con tacón bajo y suela de goma que no resbale. Evite las zapatillas abiertas por el talón.
- Haga más seguro su hogar.
  - Ilumine bien su casa, especialmente pasillos y escaleras.
  - Retire de los pasillos los cables, muebles, adornos, etc. que dificulten el paso.
  - Evite los suelos resbaladizos. Quite las alfombras o péguelas bien al suelo.

- Instale barras de apoyo en el váter, baño o ducha. Ponga una alfombrilla antideslizante en el baño.
- En la cocina, todo debería estar al alcance; evite tener que subirse a sillas o taburetes.
- Al subir y bajar escaleras utilice siempre el pasamanos.
- No se levante de la cama bruscamente: permanezca sentado unos minutos antes de ponerse en pie.
- No se suba a escaleras de mano o a escalones o muebles.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si en alguna ocasión se ha caído.
- Para controlar periódicamente sus enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes, etc.).
- Si tiene dificultades para dejar de fumar.
- Para valorar el tipo de ejercicio que más le conviene.
- Para repasar juntos los medicamentos que toma.
- Para comprobar si usted oye o ve con dificultad.
- Para consultar sus dudas.



### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.segg.es/segg/pdf/loUltimo/saberEnvejecer/comoNosCambian.pdf>
- <http://www.segg.es/segg/pdf/loUltimo/saberEnvejecer/prevenirCaidas.pdf>
- [http://www.fisterra.com/material/consejos/prevencion\\_caidas\\_anciano.htm](http://www.fisterra.com/material/consejos/prevencion_caidas_anciano.htm)
- <http://www.ahcpr.gov/ppip/50plussp/>