



GUÍA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Con estas recomendaciones queremos que los adultos mayores minimicen el riesgo de caídas para evitar las fracturas y sus consecuencias tanto económicas como de comorbilidad. Hemos elaborado una pequeña guía muy visual que recoge los factores de riesgo asociados a la caída y unas medidas básicas de prevención de las mismas.

TENGA CUIDADO CON:



- Los suelos mojados, deslizantes o irregulares.
- Desorden en la casa.
- Escasa iluminación.
- Las alfombras y los suelos sin antideslizantes.
- Las zapatillas descalzas.
- La ropa muy larga o con cinturones sueltos.
- La bañera sin asidero.
- Las escaleras sin barandillas.
- Los bastones o muletas inadecuados.
- Las gafas mal graduadas.
- El consumo de medicación no prescrita.
- El consumo de alcohol.

LE RECOMENDAMOS:



- Ordenar la casa.
- Retirar muebles que impiden el paso.
- Iluminar las estancias.
- Retirar las alfombras.
- Usar calzado que se adapte bien al pie.
- Utilizar ropa adecuada.
- Sustituir la bañera por la ducha.

- Colocar asideros.
- Evitar escaleras de peldaños altos o sin barandilla.
- Usar dispositivos de ayuda adecuados.
- Ir a graduarse la vista.
- No automedicarse.
- Respetar la medicación pautada.
- Controlarse la Tensión Arterial y la Glucemia.
- Consultar a su médico si se marea, nota alteraciones en la marcha o pérdida de fuerza. igualmente, si se nota confuso o desorientado.
- Evitar los hábitos tóxicos.
- Hacer una dieta sana y rica en calcio y vitamina D.
- Pasear diariamente.

LE RECORDAMOS que el aporte de CALCIO Y VITAMINA D en la dieta es muy importante PARA FORTALECER EL HUESO. El exponerse un poco al sol y el EJERCICIO FÍSICO son fundamentales en ese proceso.

Alimentos ricos en calcio:

- Leche y derivados lácteos; queso y yogur.
- Verduras y hortalizas; espinacas, cebollas, acelgas, brocoli, col rizada...
- Legumbres; garbanzos, lentejas y soja.
- Frutos Secos; nueces, avellanas y pistachos.
- Pescados y mariscos; anchoas, sardinas, lenguado, salmón; pulpo, mejillones, vieiras, langostinos...

Alimentos ricos en Vitamina D:

- La Vitamina D se produce de forma natural cuando nos exponemos a luz del sol; en los meses de poca exposición solar podemos reforzar la ingesta de vitamina D consumiendo alimentos que la contengan.
- Aceite de pescado, aceite de hígado de bacalao, sardinas en lata, atún en lata. Salmón y caballa.
- El huevo.
- Las setas.

Ejercicio físico

- La realización de ejercicio físico es fundamental para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis, pues el ejercicio mejora la salud del hueso, aumenta la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio.
- El mejor ejercicio para los huesos es el que requiere sostener el propio peso; caminar, subir escaleras, bailar, hacer senderismo, correr...

COPIA CONTROLADA