

GUÍA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Llevas mucho andado...
¡No te caigas ahora!



■ BIZAN ■

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS
Servicio de Personas Mayores
Departamento de Políticas Sociales,
Personas Mayores e Infancia



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala





- Se puede **APRENDER** a **EVITAR** las caídas:

- Cuidando nuestro cuerpo, **IDENTIFICANDO** riesgos.
- **MODIFICANDO** los elementos que pueden ser peligrosos.

Las caídas son más frecuentes entre las personas mayores

Con el paso de los años el cuerpo va cambiando y el riesgo de caídas aumenta.

Cada año se cae el 33 % de las personas mayores de 65 años y el 50% de las personas de más de 80 años tienen al menos una caída al año.

Factores que aumentan el riesgo de caídas:

- La forma de caminar se ve alterada por distintos motivos, los reflejos son más lentos y la fuerza muscular y la agudeza visual disminuyen.
- Hábitos de vida poco saludables: poco ejercicio, mala alimentación, consumo de tabaco o alcohol...
- Algunas enfermedades que son frecuentes entre las personas mayores: dolencias del corazón, artrosis, demencia, depresión, hipotensión...
- Algunos efectos secundarios de medicamentos que se usan para los problemas de sueño, ansiedad, depresión...
- Un entorno poco seguro: mala iluminación, alfombras, baños inseguros, calzado inadecuado, desorden y mobiliario en mal estado.

El peligro de caerse aumenta si se dan a la vez varios de estos factores.

Es importante no caerse

Las caídas son un grave problema de salud para las personas mayores, tanto por las consecuencias físicas: lesiones, fracturas, golpes... como psíquicas: depresión, miedo, ansiedad...

Es importante no caerse para:

- Seguir siendo independiente.
- Mantener una buena calidad de vida.
- Mantener el contacto social.

Las caídas se pueden evitar

Se puede APRENDER a EVITAR las caídas cuidando nuestro cuerpo y analizando y modificando el entorno.

Y recuerda: el mayor riesgo de caminar es dejar de caminar.



Programa de Prevención de Caídas para las personas mayores

Consta de diversas acciones:

- Charlas para informar y concienciar sobre la gravedad de las caídas y para enseñar a evitarlas. Se organizan en BIZAN, centros cívicos, asociaciones y otros recursos de la ciudad.
- Talleres de ejercicio físico, donde se trabaja la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio de una manera entretenida y segura.
- Visitas a los domicilios de las personas que lo deseen para identificar posibles riesgos del hogar y dar consejos para que la vivienda sea más segura.

MÁS INFORMACIÓN

 BIZAN Txagorritxu: C/ México, 11. Tel.: 945 161 452

 Sala Simón Bolívar: Plaza Simón Bolívar, 6 bajo. Tel.: 945 161 454

 email: programaprevencioncaidas@vitoria-gasteiz.org

 www.vitoria-gasteiz.org/bizan

En esta guía te proponemos una serie de recomendaciones que ayudarán a las personas a mantenerse activas, con buena salud y en un entorno más seguro.

La prevención es esencial...

Lo que tú puedes hacer:

1 ...en tu día a día

Haz caso a los consejos médicos

- 🗨️ Acude al centro de salud al menos una vez al año.
- 🗨️ Consulta si notas mareos o disminución de la visión o del oído. La vista y el oído son fundamentales para percibir el entorno y mantener el equilibrio.
- 🗨️ Haz un uso correcto de los medicamentos.
- 🗨️ Sigue las instrucciones del personal sanitario y plantéale tus dudas.
- 🗨️ Si te has caído, acude a tu centro médico, incluso si no tienes heridas.

Cuida la alimentación

- 🗨️ No fumes y limita el consumo de alcohol.
- 🗨️ Lleva una dieta sana y equilibrada.
- 🗨️ Bebe agua.



Ejercita cuerpo y mente

- La mente y el cuerpo necesitan actividad. Para mantenerte ágil y con salud, continúa realizando tus tareas cotidianas y realiza ejercicio de manera regular. Puedes caminar por placer, nadar, trabajar en la huerta o en el jardín, realizar las tareas del hogar, subir y bajar escaleras, bailar ... Pregunta en tu centro de salud cuál es el ejercicio más adecuado para ti. Mejor si lo realizas en compañía.
- El bastón o el andador te pueden ayudar. Si los necesitas, busca uno adecuado para tí y ¡úsalo!
- Cerca de tu domicilio hay parques de salud equipados con aparatos donde puedes hacer ejercicio.



- Puedes informarte sobre los parques de salud y las actividades socioculturales y deportivas de la ciudad en BIZAN. Además, si vas a los parques por tu cuenta, pide las fichas de uso de las máquinas.



Cuida los pies

- Los pies juegan un papel muy importante en nuestra salud y bienestar. Un calzado adecuado es el primer paso para cuidarlos.
- Usa zapatos cómodos, que sujeten bien el pie y que te proporcionen buen apoyo al caminar.
- Se aconsejan zapatos de horma acorde con la forma del pie, con suela gruesa y flexible con goma grabada, sin tacón y sin cordones y con puntera ancha.
- En casa, evita andar descalza o descalzo, con medias, calcetines o **zapatillas abiertas**.
- Acude al servicio de podología para una revisión del estado de los pies. En BIZAN hay servicio de podología ¡infórmate!



Suela flexible, material absorbente del choque contra el suelo

Tacón que no sobrepase los 4 cms.



Al incorporarte y al vestirte

- ☞ Cuando te incorpores, después de estar tumbada/o o agachada/o, espera sentada/o y levántate despacio.
- ☞ Para vestirte y calzarte de una manera más segura, lo puedes hacer sentada/o.

Al dormir

- ☞ Evita dormir boca abajo.
- ☞ Duerme con una almohada que permita que tu columna vertebral quede recta.

Teléfono y tele-alarma

- ☞ Instala el teléfono en un lugar donde puedas cogerlo con facilidad o llévalo encima.
- ☞ Cerca del teléfono ten escritos en grande los número de teléfono que sean importantes para tí.
- ☞ Incluye el número de emergencias 112.
- ☞ Si tienes un dispositivo de tele-alarma, llévalo siempre encima porque te permitirá solicitar ayuda en el caso de que sufras una caída.

112



Cuidado con los pesos

- ☞ Si decides cambiar algún mueble u objeto que pese o que sea voluminoso, pide ayuda a familiares o amistades.

2 ...en tu vivienda

La casa es el lugar donde más caídas se producen

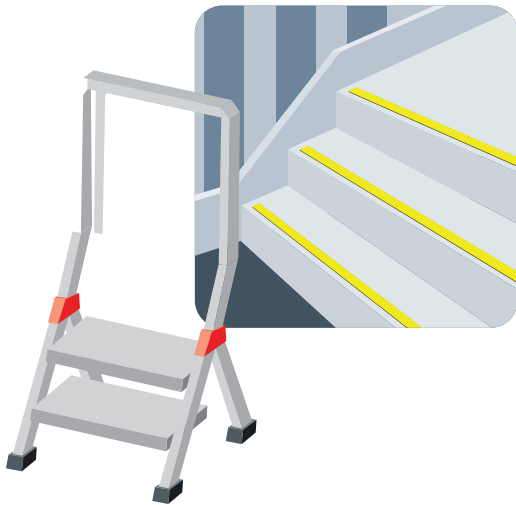
- Los lugares más peligrosos son el dormitorio y el cuarto de baño: un suelo resbaladizo, una mala iluminación o mobiliario mal situado pueden provocar una caída.
- Una vivienda segura tiene que estar acondicionada de forma que sea fácil moverse por ella. Merece la pena hacer algunos cambios o reformas cuando sea necesario.



Cuida aspectos como:

La iluminación

- En todos los cuartos la luz tiene que ser homogénea e indirecta, con puntos de luz que refuercen la iluminación de las lámparas del techo. Se aconseja utilizar bombillas de más de 60w. De esta manera la luz llega a todos los rincones.
- Los interruptores de la luz deben estar a una altura fácilmente alcanzable. Colocando adhesivos luminosos, se hacen más visibles en la oscuridad. Tienen que estar instalados en la entrada, al principio y al final del pasillo o las escaleras y en las habitaciones, cerca de la cama y de la puerta.
- Disponer de luces-pilotos nocturnas en los enchufes del pasillo facilita el tránsito por la casa. Otra opción sería tener luces de presencia o incluso utilizar una linterna.



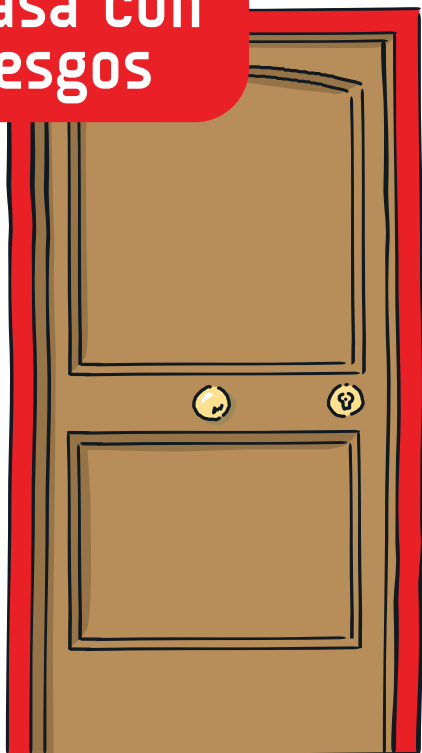
Las escaleras

- La señalización en el borde de cada escalón, con cintas adhesivas de un color que contraste con el suelo, hace más visible el borde de cada escalón.
- Un pasamanos ayuda a subir y bajar mejor.
- Para acceder a una altura hay que utilizar una escalera plegable con barra para sostenerse o pedir ayuda. Nunca hay que usar una banqueta o una silla.

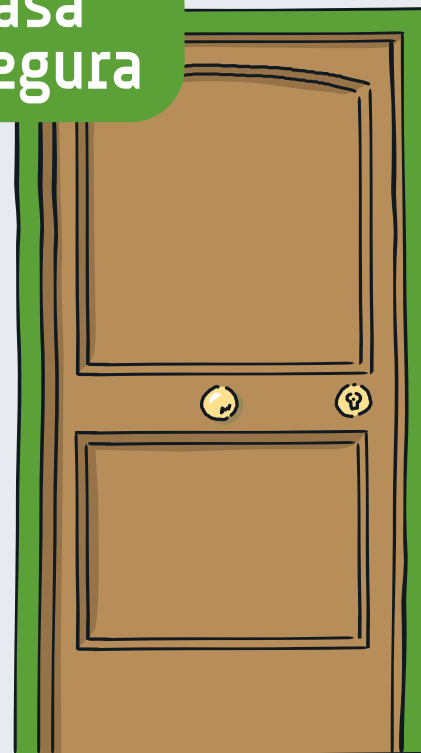
Observa la diferencia entre una casa con riesgos y una casa segura



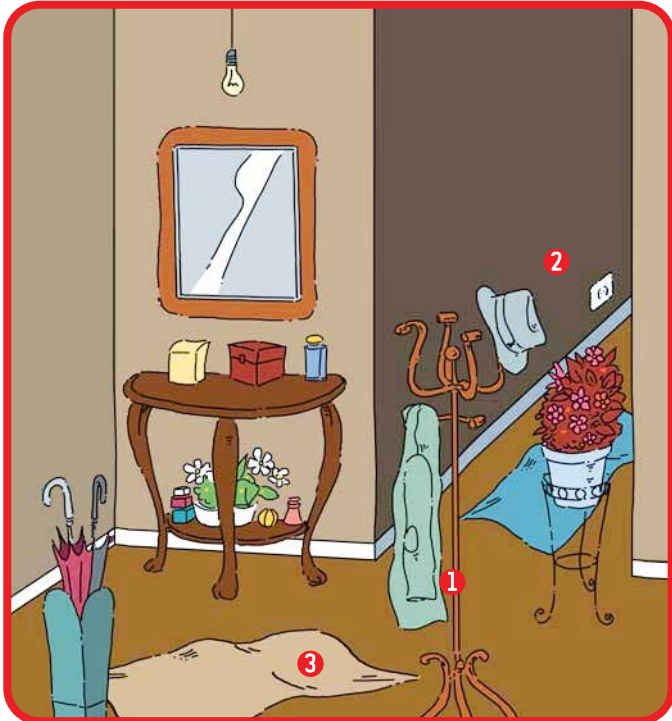
Casa con
riesgos



Casa
segura

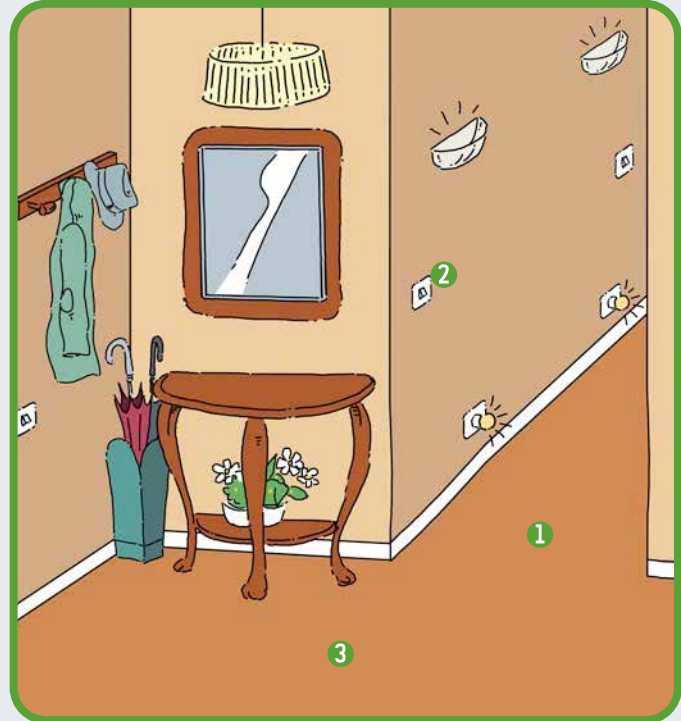


 Un pasillo y una entrada difíciles



- 1 Los muebles y objetos estorban y dificultan el paso.
- 2 La iluminación es muy deficiente, hay grandes zonas oscuras.
- 3 Las alfombras provocan tropiezos y resbalones.

Una entrada y un pasillo seguros 



- 1 Está libre de muebles que estorben.
- 2 Los interruptores están colocados al principio y al final del pasillo.
- 3 El suelo está despejado de alfombras.

 Una cocina con riesgos



- 1 Las cosas de uso cotidiano están a desmano: cacerola, radio, microondas, vajilla...
- 2 Hay demasiadas conexiones en un mismo enchufe.
- 3 Los líquidos derramados y los productos de limpieza pueden provocar resbalones.

Una cocina segura 



- 1 Los útiles más habituales están fácilmente accesibles y ordenados para evitar subirse a las alturas.
- 2 Los enchufes no están sobrecargados.
- 3 Se limpian inmediatamente los líquidos derramados y se evitan los productos de limpieza que puedan provocar resbalones.



Un baño resbaladizo



- 1 La bañera o ducha no tiene barras de sujeción.
- 2 El toallero está alejado de la bañera.
- 3 El baño lleno de vapor puede producir mareos.
- 4 Los suelos mojados provocan resbalones.
- 5 Cerrar con pestillo impide que alguien entre a ayudar en caso necesario.

Un baño seguro



- 1 Hay barras de apoyo en la bañera o ducha y cerca del inodoro. Es mejor el plato de ducha que la bañera. Es muy útil un asiento en la ducha o en la bañera.
- 2 El toallero y la jabonera están fácilmente accesibles.
- 3 Se evita el exceso de vapor.
- 4 Los suelos se mantienen secos. Hay alfombrillas antideslizantes dentro y fuera de la ducha.
- 5 No se cierra la puerta con pestillo.



Un dormitorio inadecuado



- 1 Hay objetos que pueden provocar tropiezos: zapatillas, alfombras, cosas por el suelo ...
- 2 Los interruptores de la luz están a desmano, alejados de la cama y de la puerta.
- 3 Dispone de un solo punto de luz, la lámpara del techo.



Un dormitorio seguro



- 1 El suelo está despejado, nada estorba.
- 2 Los interruptores están cerca de la cama y de la puerta.
- 3 La iluminación está bien distribuida.
Una linterna sobre la mesilla puede ser de gran ayuda.



Un salón peligroso



- 1 Hay demasiados muebles y objetos por el suelo; pueden provocar tropiezos y caídas.
- 2 Los cables estorban por el suelo.
- 3 Las alfombras provocan tropiezos y resbalones.
- 4 Las sillas o sillones no tienen reposabrazos.
- 5 Hay lugares de paso muy estrechos.



Un salón seguro



- 1 La estancia está desahogada de muebles y objetos. Revistas, plantas, juguetes de nietos/as... están ordenados.
- 2 Los cables eléctricos están enrollados o pegados a la pared.
- 3 No hay alfombras o están sujetas con cinta adhesiva.
- 4 Las sillas o sillones tienen reposabrazos y respaldo que sirven de apoyo para recostarse y levantarse.
- 5 Hay espacio suficiente para pasar por cualquier lugar de frente.

3 ... en la calle

- 🗨 Elige siempre pasos de cebra o cruces regulados por semáforos.
- 🗨 Cuando cruces una calle regulada por semáforos es mejor que cruces con el tiempo completo y sin prisa.
- 🗨 Evita los socavones y desperfectos de las aceras.
- 🗨 Ten cuidado con los charcos, las hojas y el hielo. Puedes resbalar.
- 🗨 Pon especial atención si pasas por zonas en obras.



Ante una caída, haz lo siguiente

- Tómate un momento para ver cómo te sientes.
- Si hay gente a tu alrededor, quédate donde estás y pide ayuda.
- Si tienes dolor, no intentes moverte.
- Si estás sola o solo en tu casa llama al número de emergencias 112 y si dispones de un dispositivo de tele-alarma, utilízalo.

Si puedes levantarte, hazlo así

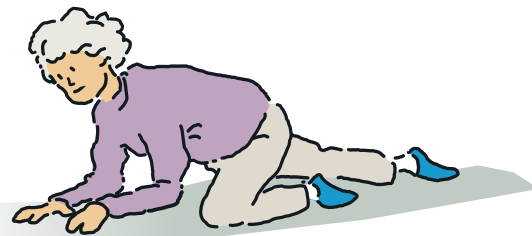
1

Gira hasta ponerte boca abajo.



2

Lleva las rodillas hacia el pecho hasta ponerte en posición de gatico.



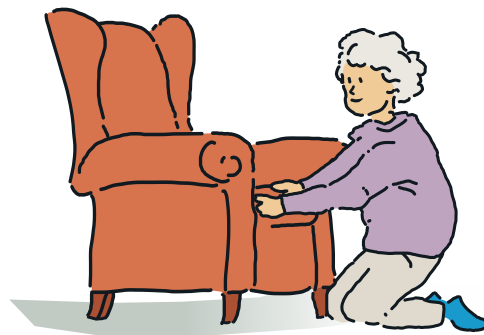
3

Gatea hasta un sillón o algún elemento estable donde puedas apoyarte para levantarte.



4

Apóyate con las dos manos.



5

Saca la rodilla en la que más confianza tengas.



6

Comienza a levantarte apoyando el peso en la pierna que has sacado hacia delante, sin soltar el apoyo de los brazos.



7

Una vez que te hayas incorporado, y sin soltar el apoyo descansa de pie antes de comenzar a andar. Si dispones de silla, puedes sentarte girando el cuerpo.



8

Después de una caída acude al centro de salud y comenta lo ocurrido intentando encontrar la causa que ha provocado la caída.

RECUPÉRATE BIEN Y...
¡SIGUE EN MOVIMIENTO!



¡RECUERDA!

TÚ PUEDES EVITAR las caídas, IDENTIFICANDO riesgos y MODIFICANDO



Se ve bien y ningún objeto estorba.

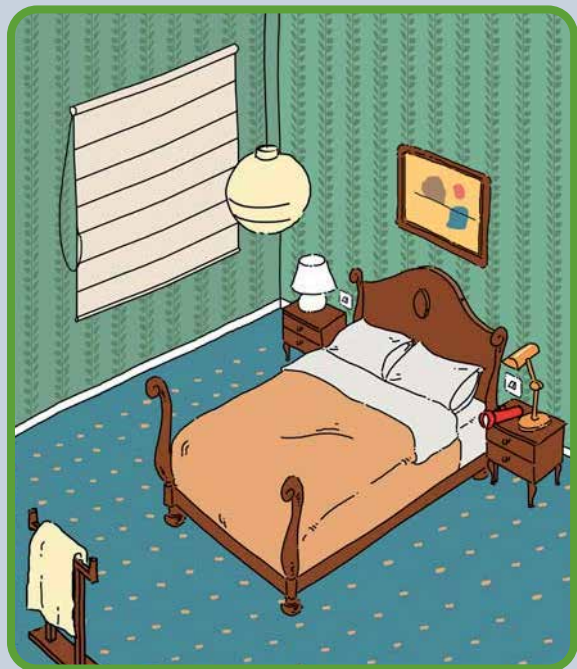


Todo ordenado, limpio y a mano.



Toallas y accesorios a mano.
Buenos puntos de apoyo.

los elementos potencialmente peligrosos



Buena luz y ningún estorbo.



Cables recogidos, sin alfombras, pocos muebles.



Casa
segura



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

BIZAN Txagorritxu: C/ México, 11. Tel.: 945 161 452

Sala Simón Bolívar: Plaza Simón Bolívar, 6 bajo. Tel.: 945 161 454

email: programaprevenzioncaidas@vitoria-gasteiz.org

www.vitoria-gasteiz.org/bizan