

Prevención de accidentes domésticos y prevención de caídas

AFAGI. Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Alzheimer u otras Demencias de Gipuzkoa

Envejecimiento y demencia. Factores que aumentan considerablemente el riesgo de accidentes domésticos y caídas.

Mecanismos involucrados en el envejecimiento:

- Disminución de agudeza visual.
- Disminución de agudeza auditiva.
- Reducción de la circulación sanguínea.
- Enlentecimiento de los reflejos.
- Desplazamiento del centro de gravedad de la columna vertebral.
- Rigidez y disminución de movilidad de la cadera.
- Rigidez e inestabilidad de las rodillas.
- Atrofia muscular.
- Atrofia de ligamentos, tendones, capsula articular, meniscos.
- Artrosis.

La presencia de deterioro cognitivo o demencia además:

- Produce alteración de la atención y funciones ejecutivas.
- Puede dar lugar a alteraciones de conducta, problemas en la marcha, coordinación...
- Provoca un mayor enlentecimiento de procesamiento y reacción.





Prevención de accidentes
domésticos y prevención de
caídas

RECOMENDACIONES

1. CUIDAR LA NUTRICIÓN

2. UTILIZAR VESTIMENTA Y CALZADO ADECUADO

3. REVISAR LA MEDICACIÓN

4. MODIFICAR EL ENTORNO

5. HACER EJERCICIO

NUTRICIÓN

Para disminuir el riesgo de fracturas óseas, es recomendable una dieta que contenga grandes cantidades de calcio y vitamina D.

- La leche, el queso y el yogur son fuentes de calcio. Siempre intente elegir las versiones con menos grasa.
- La vitamina D está presente en los pescados grasos, como las sardinas y el atún, y en la carne. También la produce la luz solar.

Beber mucho líquido: 6 a 8 vasos de agua al día.

VESTIMENTA Y CALZADO

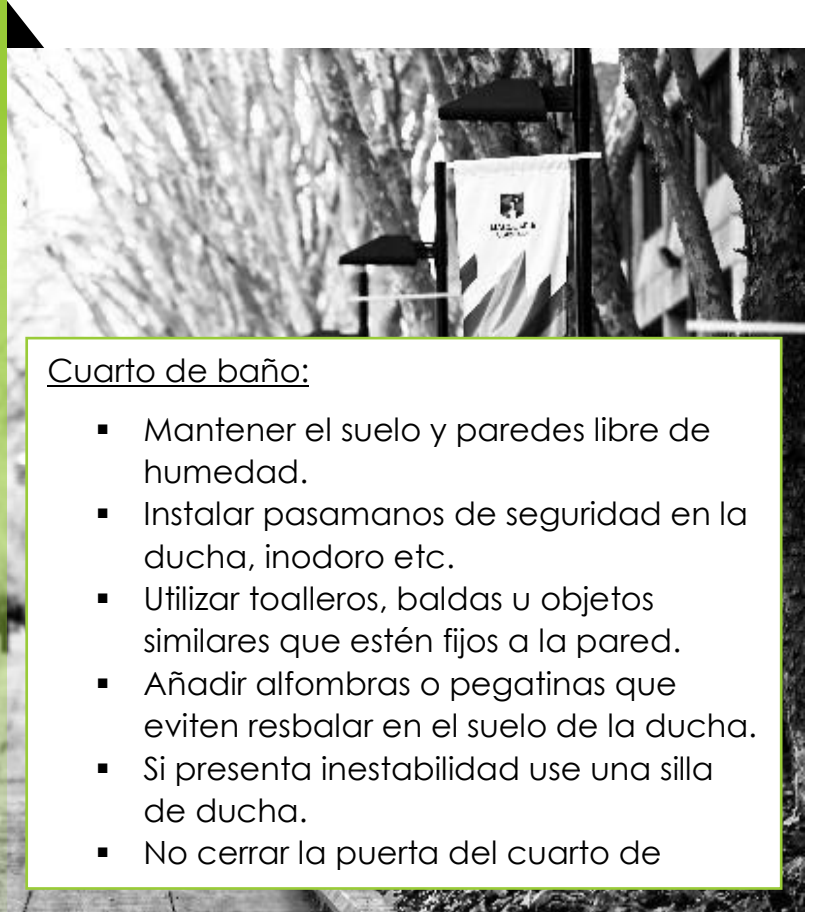
- Evite el uso de pantuflas sueltas. Lleve un calzado fuerte con suelas finas (sin tacos de más de 3 cm) no resbaladizas. Elegir un calzado tipo "botín" si es posible.
- No llevar ropa demasiado larga o demasiado holgada.

MEDICACIÓN

- Algunos medicamentos, incluso los que se venden sin receta, pueden provocar somnolencia o mareo.
- Se debe tener en cuenta la interacción entre varios medicamentos.
- Revisar con el médico o farmacéutico.

“La mayoría de las caídas ocurren durante actividades de baja intensidad y en el domicilio”

¿Cómo convertir nuestro hogar en un entorno seguro?



Cuarto de baño:

- Mantener el suelo y paredes libre de humedad.
- Instalar pasamanos de seguridad en la ducha, inodoro etc.
- Utilizar toalleros, baldas u objetos similares que estén fijos a la pared.
- Añadir alfombras o pegatinas que eviten resbalar en el suelo de la ducha.
- Si presenta inestabilidad use una silla de ducha.
- No cerrar la puerta del cuarto de

Cocina:

- Mantener los artículos que utiliza a menudo en armarios a los que pueda llegar con facilidad.
- Mantener siempre cerrados los cajones del armario para no tropezar.

Suelos:

- Evitar suelos deslizantes, muy pulidos, con desniveles o sin contraste de colores.
- Eliminar cualquier obstáculo.
- Clavar los extremos sueltos de las alfombras. Sino, evitarlas.
- Sacar los cables etricos que están en el suelo.

Escaleras:

- Poner un color contrastante en la parte superior del borde de todos los peldaños.
- Colocar barandillas.

Dormitorio:

- No utilizar camas y sillas muy altas o bajas.
- Levantarse despacio después de estar sentado o tumbado.
- Organizar el armario de manera que se pueda coger con facilidad la ropa.
- No utilizar tejidos resbaladizos, como sábanas o edredones satinados.
- Tener una lamparita en la mesilla.

Iluminación:

- Mantener una iluminación uniforme en toda la habitación.
- Añadir lámparas en todas las zonas oscuras de la casa.
- Utilizar cortinas ligeras para reducir el resplandor de las ventanas y las puertas brillantes.

No olvide...

- Utilizar siempre las ayudas técnicas indicadas en su caso (bastón, andadores, gafas...).
- Tener a mano el botón de teleasistencia.
- Usar el sentido común.

Ejercicio físico

Además de los ejercicios que se plantean a continuación, recuerda que es conveniente hacer **actividad física diariamente durante 30 minutos**, por ejemplo: limpieza ventanas, andar por el pasillo o jardín, pasar la aspiradora, pasar el polvo, subir y bajar un escalón, encerado...

EJERCICIO FÍSICO DIRIGIDO A LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

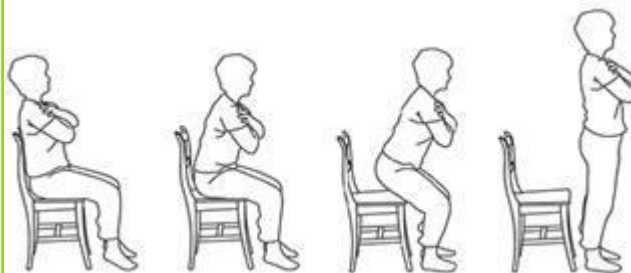
SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA

Mantén la mirada fija y no cierres los ojos.

Inclínate hacia delante sin usar las manos.

Hacer fuerza con las piernas para impulsarse hacia delante y hacia arriba.

- (10 veces / descanso 1 minuto / 10 veces) x 2



ELEVAR BRAZOS Y CUELLO

Pared detrás (piernas separadas o juntas).

Primero mirar al suelo, y después la mirada al techo

Por último, elevar los brazos.

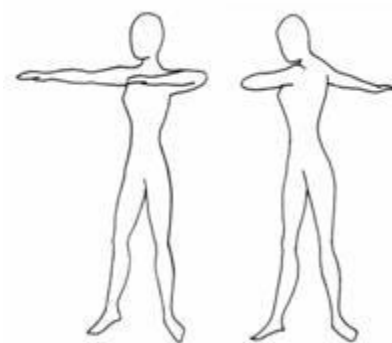
- 10 veces / descanso 1 minuto / 10 veces

GIRO DE BRAZOS Y CUELLO

Piernas separadas o juntas.

Primero girar la cabeza y luego los brazos.

- 10 veces (5 a cada lado) / descanso 1 minuto / 10 veces



TALONES Y EMPEINES

Agarrado a una silla estable (con una o dos manos).

- 5 veces talones y 5 veces empeines / descanso 1 minuto / 5 veces talones y 5 veces empeines.

SOSTENERSE SOBRE UNA PIERNA

Agarrado con una o dos manos.

Mantenga la espalda recta y rodillas levemente dobladas.

- Elevar 5-10 segundos cada pierna.
- 5 veces derecha y 5 izquierda/ descanso 1 minuto/ 5 veces derecha y 5 izquierda.



ANDAR EN LINEA RECTA

Utiliza como base una línea del suelo de madera o baldosa.

Mira al frente y anda en línea recta.

Un pie pegado al otro.

Hacia delante: talón punta

Hacia atrás: punta talón

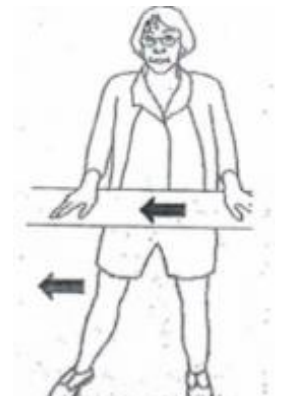
- (10 pasos hacia delante / descanso 1 minuto/ 10 pasos hacia atrás) x2



MARCHA LATERAL

Utiliza una superficie de apoyo si es necesario.

- (10 pasos hacia la derecha/ descanso 1 minuto/ 10 pasos hacia la izquierda) x2



¿Qué hacer en caso de caída?

- **No mover al accidentado.**
- **Mantener la calma y tranquilizar al accidentado.**
- **Valorar la gravedad de la lesión.**
- **Si se sospecha de fractura o lesión:**
 - **Llamar al 112: identificarse y explicar lo sucedido.**
 - **Teleasistencia: explicar lo sucedido.**
- **Esperar al personal sanitario.**