

PROGRAMA DE SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES

# GUÍA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PERSONAS MAYORES



Comunidad  
de Madrid

**CONSEJERIA DE SANIDAD**

Dirección General de Salud Pública

Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud.

**AUTORES:**

**José Antonio Pinto Fontanillo**

**Caridad Folgoso Manzur**

Dirección General de Salud Pública

Revisión de la edición:

Rafael Sánchez Delgado y María Reparaz Dublang

**ISBN: 978-84-451-3913-4**

02/2021



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD-COMUNIDAD DE MADRID

# Índice

## I. ACCIDENTES EN EL HOGAR, RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN Y PRIMERAS ATENCIones

1.	Traumatismos y heridas por caídas , golpes y cortes.....	6
2.	Atragantamientos, asfixias y lesiones por cuerpo extraño....	11
3.	Quemaduras y prevención de incendios. ....	13
4.	Daños producidos por temperaturas extremas.....	18
5.	Intoxicaciones y envenenamientos.....	21
6.	Electrocuciones .....	26
7.	Daños corporales y estructurales. ....	29
8.	Otras recomendaciones.....	32

## II. ACCIDENTES FUERA DEL HOGAR, RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN Y PRIMERAS ATENCIones

1.	En la calle .....	36
2.	En espacios de ocio y tiempo libre .....	38

## III. INFORMACIÓN GENERAL

1.	Recomendaciones en salud .....	41
2.	Información telefónica de interés .....	43



## Presentación

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid de Madrid presenta esta guía dirigida a las personas mayores y a las personas encargadas de su cuidado.

Los modos de vida actuales nos llevan a vivir en un medio cada vez más complejo que requiere una gran capacidad de adaptación, algo que resulta más difícil a medida que nos hacemos mayores. La lentitud en los reflejos, la menor movilidad

y la disminución de la agudeza visual y auditiva, hacen que en edades avanzadas seamos más susceptibles de sufrir accidentes y que, en caso de que ocurran, las consecuencias sean de mayor gravedad.

El objetivo de esta guía es dar a conocer las situaciones más frecuentes de riesgo de accidente tanto en el hogar como fuera de él, debidas, bien a elementos propios del entorno, bien a actividades concretas que, por las condiciones físicas de las personas mayores, suponen un riesgo añadido. El propósito es dar a conocer estas situaciones y presentar una serie de recomendaciones dirigidas a prevenir los posibles accidentes.

Además de estas medidas preventivas, queremos señalar la importancia de que las personas mayores mantengan una buena forma física, incorporando en su vida cotidiana la práctica de actividad y ejercicio físico adaptados a su edad y sexo. Este es un objetivo prioritario de salud, tanto para la prevención de accidentes como para lograr disfrutar de un “envejecimiento activo”, concepto divulgado por la OMS que persigue garantizar, en la medida de lo posible, las cuatro exigencias más valoradas por las personas mayores: la autonomía, la independencia, la calidad de vida y esperanza de vida sana o libre de discapacidades.

Confiamos en que esta información sea de gran utilidad y contribuya a mejorar la salud de este colectivo. No obstante, no deben dejar de consultar al personal sanitario de su centro de salud para cualquier duda que surja en torno a las recomendaciones que aquí aparecen.

**I. Accidentes  
en el hogar,  
recomendaciones  
para su prevención  
*y primeras atenciones***

## **1. TRAUMATISMOS Y HERIDAS POR CAÍDAS, GOLPES Y CORTES.**



Estos son los accidentes más frecuentes en el hogar. A continuación se indican los lugares donde suelen producirse y las recomendaciones para tratar de evitarlos:

#### **EN LA COCINA:**

- Procure no utilizar cuchillos demasiado afilados.
- Corte los alimentos sobre una tabla de cocina.
- Abra las latas en dirección contraria a las manos.
- Si la sartén arde, no echar nunca agua, tápela o retírela a un sitio aislado.
- Utilizar los fogones del fondo, es decir, los que más lejos quedan del borde de la cocina.
- Revise periódicamente los filtros de la campana de la cocina, ya que la grasa acumulada puede ocasionar incendios.
- Los suelos deben estar limpios y secos. Y a ser posible antideslizantes.
- Los muebles de cocina deben dejar espacios diáfanos. Es mejor que estén dispuestos en forma de (L) lo que permite ir siempre apoyado en el recorrido por la estancia.

#### **EN EL DORMITORIO:**

- No se levante de la cama bruscamente. Permanezca sentado/a unos momentos antes de incorporarse.
- La altura de la cama debe adaptarse a las necesidades de cada cual.
- Una altura de entre 45 y 50 centímetros sería la más recomendable.
- Evite dejar objetos en medio, como zapatos, sillas o cables.

- La disposición de los muebles ha de permitir moverse con andador, bastón o muleta.
- Evite las alfombras o felpudos.
- Las mesillas de noche deben ser de fácil acceso y bien asentadas.
- La luz de las bombillas mejor que sea mate y las pantallas translúcidas.
- Una luz suave o de penumbra puede ser útil para señalizar en caso de tener que levantarse por la noche.

### **EN EL BAÑO:**

- Es recomendable no cerrar la puerta con pestillo. Ni con seguro.
- Resulta más funcional el plato de ducha o sumidero que las bañeras.
- Coloque agarraderas, apropiadas para este uso, que le ayuden a incorporarse del inodoro. Ajustar su altura hace disminuir los esfuerzos al sentarse y levantarse.
- También son de ayuda los asideros para entrar y salir de la ducha o bañera.
- Resulta muy útil instalar banquetas de poliéster con ventosas de goma antideslizantes.
- Instale material antideslizante (alfombra o líquido adherente) dentro de la bañera o ducha. En la salida, coloque una alfombra antideslizante.
- Evite que se forme vapor en el baño con una buena ventilación ya que un exceso de vapor puede causar mareos.
- Si tiene que utilizar un aparato eléctrico dentro del baño, hágalo llevando un calzado con suela de goma y evite que el ambiente esté muy húmedo.
- Evite ducharse con la estufa eléctrica encendida. Caliente la estancia previamente.

### **EN LAS ESCALERAS:**

- Utilice pasamanos o la barandilla siempre que suba o baje escaleras.
- Encienda siempre la luz.
- Procure que la escalera y los descansillos estén siempre libres de objetos con los que pueda tropezar.
- Procure utilizar zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma.
- En caso de tener que transportar bolsas con peso, si puede, pida ayuda para mantener al menos una mano libre.
- En la medida de lo posible, es preferible que los escalones tengan bandas protectoras antideslizantes en sus bordes.

### **RESPECTO A LOS SUELOS:**

- Preferentemente instale suelos antideslizantes.
- Mantenga despejados los suelos de habitaciones y pasillos de objetos con los que pueda tropezar (tiestos, cables, adornos).
- Tenga mucho cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, porque frecuentemente dan origen de tropiezos. Deben ser antideslizantes o estar fijadas al suelo. Si esto no es posible, retírelas.
- No camine nunca calzado con calcetines o medias.
- Evite pisar suelos resbaladizos.
- Los suelos no deben estar excesivamente pulidos y encerados ya que puede resbalarse. Cuidado con los productos de limpieza (ceras y abrillantadores).
- Tenga cuidado con el vertido de agua o cualquier otro líquido.

## CÓMO ACTUAR

En los casos de caídas:

- Si está solo y se puede incorporar, hágalo y si no pida ayuda.
- Si hay golpe o hematomas, use hielo para evitar la inflamación.

Si se llegara a presentar heridas y tras ellas hemorragias:

- Taponar la herida, haciendo una fuerte presión sobre la misma.
- Si continuara el sangrado, llame a los servicios de urgencias

### RECUERDE

Disponer de una buena iluminación  
De suelo antideslizante en el baño  
Agarraderas en la ducha o la bañera  
Detectores de humo y escapes de gas  
Asideros para subir y bajar escaleras  
Procure ir bien calzado

## **2. ATRAGANTAMIENTOS, ASFIXIAS Y LESIONES POR CUERPO EXTRAÑO.**



Con bastante frecuencia, las personas mayores presentan problemas en su dentadura. Esto puede dar lugar a atragantamientos. También son frecuentes las lesiones en el oído por cuerpo extraño. Para prevenirlos:

- Coma despacio. Mastique bien los alimentos.
- Si tiene tendencia a atragantarse fácilmente evite comer alimentos como frutos secos o aceitunas con hueso.
- Modifique la textura de los alimentos utilizando espesantes o gelatinas.
- En caso de utilizar prótesis dentales, siga las instrucciones de uso de su odontólogo.
- Evite introducir objetos en los oídos. Tenga precaución al utilizar bastoncillos higiénicos. Limpiar solo la parte externa.
- Al ir a la cama, no duerma con objetos en la boca (caramelos, etc.)

## CÓMO ACTUAR

En casos de atragantamientos:

- Si es leve, por alimentos, indicar a la persona que tosa varias veces.
- Si es grave, realizar la maniobra de Heimlich. Colóquese a la espalda del paciente, se abraza por detrás con las manos entrelazadas por encima de la cintura y apretar con fuerza cuatro veces en dirección hacia arriba.
- Cuando la persona está inconsciente, debe tumbarse boca arriba y revisar su boca.

### **3. QUEMADURAS Y PREVENCIÓN DE INCENDIOS**



Las instalaciones de gas y/o eléctricas destinadas a la preparación de alimentos, el uso de agua caliente, los aparatos de calefacción y el uso de algún otro aparato eléctrico, así como el hábito de fumar, son el origen de quemaduras e incendios. Le recomendamos que revise las siguientes instrucciones o medidas de seguridad para tratar de evitarlos:

#### **FOGONES Y PLACAS DE COCINA:**

- Utilice preferiblemente los fogones situados lejos del borde de la cocina.
- Coloque siempre los cazos, sartenes y ollas de modo que sus mangos y asas no sobresalgan del borde de la cocina.
- Tenga especial cuidado cuando manipule aceite u otros líquidos hirviendo.
- Tome precauciones cuando vaya a trasvasar líquidos calientes de un recipiente a otro.
- No cocine con mangas anchas.
- Ni con delantales o paños de cocina de material acrílico.
- No utilice disolventes como el alcohol para limpiar la cocina
- Vigile que el extractor de humos esté siempre limpio.
- Mantenga las rejillas de ventilación en buen estado.
- Compruebe siempre que las llaves de paso del gas estén cerradas cuando no las utilice y cuando vaya a salir de casa.

#### **HORNOS:**

- Cuando vaya a encender un horno de gas, abra primero la puerta del horno y después la llave del gas. Nunca lo haga al revés.

- Cuando el horno esté caliente utilice siempre las manoplas.
- Cuando use el microondas tenga cuidado con la temperatura de los líquidos, ya suelen salir más calientes que el recipiente que los contiene.

### **BRASEROS ELÉCTRICOS Y DE CARBÓN:**

- El brasero eléctrico debe estar protegido siempre por rejilla.
- No olvide apagarlo al dejar de utilizarlo.
- Los braseros de carbón son muy peligrosos. Si puede evite su uso.
- Tenga especial el cuidado si lo usa debajo de una mesa camilla.
- Debe llevar una rejilla metálica protectora.
- Ventile con frecuencia la habitación ya que el brasero de carbón desprende gases muy tóxicos y que pueden ser mortales.

### **ESTUFAS DE LLAMA VIVA:**

- Evite situarla en una corriente de aire, para evitar incendios.
- Procure mantenerla en un lugar fijo.
- Separe la estufa a más de un metro de la persona y también de cualquier material de fácil combustión, como papel, alfombras, cortinas, sofás, faldas de mesa camilla, etc.
- Ventile de vez en cuando la cocina, o ponga a funcionar el extractor.

### **BOLSAS DE AGUA CALIENTE:**

- Tenga especial cuidado con ellas, compruebe siempre que la temperatura sea adecuada y que la bolsa esté bien cerrada.
- Si no lleva capa protectora, puede envolverse en una toalla o tela para evitar el contacto directo con la piel.

- No use nunca botellas de cristal con agua caliente en la cama.

#### **BAÑOS Y DUCHAS:**

- Compruebe y regule la temperatura del agua antes de ducharse o bañarse.
- Primero debe abrirse el grifo del agua fría y mezclar luego con el agua caliente hasta conseguir la temperatura deseada.

#### **HÁBITO DE FUMAR:**

- Tenga cuidado de no dejar olvidado un cigarro encendido.
- Asegúrese de que las colillas de los cigarros estén bien apagadas antes de depositarlas en la basura.
- Utilice ceniceros hondos y con agua.
- Si está sentado/a en el sofá y nota somnolencia, deje de fumar.
- No fume nunca en la cama.

#### **CÓMO ACTUAR**

En casos de quemaduras:

- Separar a la persona de la fuente de calor.
- Si está envuelta en llamas, apagar sus ropas con manta o haciéndole girar en el suelo.
- No retirarle la ropa.
- No aplicar ningún tipo de pomada, loción, sobre las quemaduras.

## **RECUERDE**

No salga de la cocina dejando un fuego encendido

Vigile la llave de paso del gas

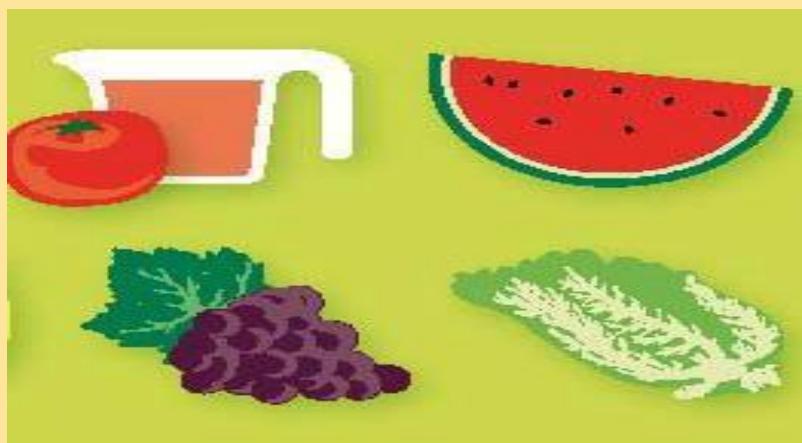
Compruebe la ventilación

Mantenga las rejillas de ventilación en buen estado

No coloque las estufas o braseros cerca  
de objetos acrílicos

Si fuma en casa, extreme las precauciones

#### **4. DAÑOS PRODUCIDOS POR TEMPERATURAS EXTREMAS.**



Procure mantener la casa a una temperatura adecuada (entre 18º y 22º C) con un buen aislamiento que impida temperaturas más bajas o más altas a las habituales. No abuse de la calefacción o el aire acondicionado.

### **HIPOTERMIA:**

Se trata de un grave cuadro clínico debido al descenso de la temperatura corporal por debajo de 35º C. Puede ocurrir en personas que, tras una caída en su domicilio, permanecen durante horas en el suelo sin recibir ayuda. Para prevenirla tenga en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Si vive solo/a procure tener siempre cerca de usted un teléfono (móvil) por si tiene que avisar a algún vecino/a o familiar en caso de caída.
- Consulte con los servicios sociales las ayudas de su ayuntamiento sobre las posibles ayudas a personas mayores que viven solas.

### **HIPERTERMIA:**

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas mayores. Para evitarlos siga estos consejos:

- Beba abundante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed. Calcule un vaso de agua más por cada grado de temperatura que supere los 37º C.
- Aumente el consumo de frutas de verano (sandía, melón...) y verduras (gazpachos, ensaladas frías...).
- Permanezca durante el mayor tiempo posible en la habitación más fresca de la casa.
- Las habitaciones de la casa deben tener persianas o toldos en las ventanas o balcones. Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas donde da el sol

- Use ropa y calzado adecuado que transpire con facilidad.
- Refréscuese con paños húmedos frecuentemente durante el día.
- Vigile que el frigorífico enfrié bien.
- Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día. En estas horas no haga ejercicio físico y deporte.

### **EL GOLPE DE CALOR:**

Se manifiesta por los siguientes signos y/o síntomas: Temperatura corporal elevada, hasta de 40ºC. Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor). Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa. Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.

### **CÓMO ACTUAR**

- Mantenga a la persona tumbada. Refresque el cuerpo, aireándolo o mediante toallas húmedas. En caso necesario llame al **112** y/o comunique con el Servicio Sanitario más cercano.

### **RECUERDE**

Beba agua abundante, aun cuando no sienta sed  
Aumente el consumo de frutas y verduras de verano

No salga a la calle en las horas más calurosas  
En golpe de calor avise pronto a los servicios de urgencias

## 5. INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS



Podríamos decir que otra de las causas de accidentes en las personas mayores son las intoxicaciones producidas por ingestas de alimentos en mal estado, consumo de medicamentos, y las inhalaciones por gas.

### GAS:

Las instalaciones que funcionan con gas (calentadores de gas, cocinas, y estufas) consumen parte del oxígeno del aire y pueden producir emanaciones de gases tóxicos, que con frecuencia, carecen de olor.

Para prevenir este tipo de accidentes tenga en cuenta lo siguiente:

- Las instalaciones del gas deben contar con el permiso correspondiente, por técnico autorizado. Igualmente cumplir con las revisiones periódicas recomendadas.
- Compruebe varias veces al día que la llave del gas esté cerrada. Sobre todo antes de irse a dormir.
- Compruebe que las rejillas de seguridad de las instalaciones de gas no estén obstruidas.
- Cuando no esté haciendo uso de la cocina, el calentador o la estufa de gas, asegúrese de que la llave de paso esté cerrada. No salga de casa sin comprobarlo.
- En caso de detectar olor a gas, no encienda la luz, pues se podría originar una explosión. En esos casos, lo primero es abrir puertas y ventanas para ventilar.
- No llene del todo las ollas ya que los líquidos se pueden derramar y apagar la llama del gas.
- Procure que no pasen corrientes de aire por la cocina, ya que pueden apagar la llama y que siga saliendo el gas.
- Si puede, evite el uso de braseros de carbón porque producen gases tóxicos.

## PRODUCTOS TÓXICOS ALMACENADOS EN EL HOGAR:

Los productos almacenados en el hogar que pueden causar intoxicaciones son, fundamentalmente, los medicamentos y los productos de limpieza. Para prevenir este tipo de accidentes le recomendamos tenga en cuenta las siguientes normas de seguridad y precauciones:

### Alimentos

En ocasiones, el consumo de alimentos en mal estado puede dar lugar a una intoxicación alimentaria.

Para prevenir este accidente siga las siguientes recomendaciones:

- Evite dejar los alimentos en lugares donde haga calor.
- Vigile que su nevera funciona correctamente.
- Revísela con frecuencia y retire los alimentos caducados.
- Lea las etiquetas de los alimentos envasados y asegúrese que los guarda en el sitio adecuado.
- Si se produce un corte de luz durante algunas horas, deshágase de aquellos productos descongelados que no puedan consumirse inmediatamente.
- En los alimentos enlatados hay que comprobar que el envase que lo contiene no presente abolladuras, o que al abrirlo salga gas o despida mal olor. Ante la menor duda, deséchela.
- Respete siempre las fechas de caducidad.

### Medicamentos

- Elija un lugar adecuado para almacenar los medicamentos.

- Evite el almacenamiento de medicamentos. Tenga en cuenta su fecha de caducidad.
- Conserve los medicamentos en su caja o envase original y con su prospecto
- Respete las condiciones de conservación indicadas (temperatura, humedad).
- En caso de consumir varios medicamentos se recomienda el uso de dispensadores (pastilleros) diarios o semanales, para evitar olvidos o confusiones.
- En caso de que haya alguna otra persona en la casa que tome la misma medicación que usted, extreme las precauciones para evitar confusiones.
- No se auto medique. Puede suponer un grave riesgo para su salud
- Consulte a su médico/a o farmacéutico/a las dudas relacionadas con el tratamiento que está siguiendo.
- Conserve la pauta de administración prescrita por su médico/a. Si lo precisa, anote en el envase la dosis diaria.
- Los medicamentos siempre deben ser prescritos por el médico/a y dispensados en la farmacia.

### Productos de Limpieza

- Respete las indicaciones de seguridad que aparecen en la etiqueta de cada producto.
- Conserve siempre el etiquetado.
- Almacene los productos de limpieza en un lugar apropiado y seguro. Este lugar debe estar siempre separado de los lugares reservados a los alimentos.
- No cambie estos productos de su envase original para evitar riesgos.
- Sobre todo no almacene disolventes, lejías o detergentes, en botellas que habitualmente contienen bebidas.

## CÓMO ACTUAR

- Tenga anotado y en lugar visible el teléfono del Servicio Nacional de Toxicología.
- Identificar e informar sobre la sustancia ingerida.
- En caso de sustancias agresivas como ácidos, lejías, etc., no provocar el vómito.
- En intoxicaciones por gas, apartar al paciente del lugar del accidente.

### RECUERDE

Cierre la llave del gas antes de ir a dormir  
Guarde los medicamentos en un botiquín  
Respete las fechas de caducidad de los alimentos  
Almacene los productos de limpieza en lugar seguro  
Respete las indicaciones de seguridad de los productos de limpieza

## 6. ELECTROCUCIONES



Las instalaciones, aparatos eléctricos, enchufe y clavijas deben mantenerse en buen estado para evitar accidentes por electrocución, el más común es el llamado calambrazo, también puede presentarse paro cardíaco hasta la perdida de extremidades.

### **APARATOS ELÉCTRICOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS:**

- No conecte varios aparatos en el mismo enchufe
- No manipule nunca aparatos eléctricos o cables y enchufes con las manos mojadas. Ni descalzo.
- No limpie ni moje los aparatos eléctricos si están enchufados.
- No enchufe nunca nada que no disponga de clavijas.
- No sobrecargue la electricidad en la casa con muchos aparatos a la vez, como el horno, la lavadora, el lavavajillas, la tostadora, el microondas, o la plancha.
- No conecte varios aparatos en el mismo enchufe.
- Nunca desenchufe los aparatos eléctricos tirando del cable.
- Desconecte siempre los aparatos eléctricos después de haberlos utilizado.
- No cubra las pantallas de mesa con telas, papeles u otros materiales, porque pueden incendiarse.
- Compruebe que las lámparas no tocan las superficies de las pantallas.
- No tape la luz de la mesilla de noche con papeles u otro material.
- Procure que la pantalla de las lámparas no toque las bombillas.
- No pase cables eléctricos por debajo de las puertas.

## MANTAS ELÉCTRICAS:

No es recomendable dormir con manta eléctrica, sobre todo si tiene dificultad para retener la orina, por el grave riesgo de que se produzca un cortocircuito.

- Si usa manta eléctrica compruebe que el cable sigue en buen uso.
- En personas con riesgo de incontinencia urinaria, deben usarse otros medios no eléctricos.

## CÓMO ACTUAR

- Compruebe que sus manos estén secas antes de manipular enchufes o aparatos eléctricos.
- Si se llega a producirse una descarga eléctrica leve, quemadura, señales de pérdida de conocimiento, llame a los servicios de urgencia. Y, por supuesto, cuando hay parada cardiorrespiratoria.

## RECUERDE

No manipule electricidad con las manos mojadas  
No cubra los puntos de iluminación  
Al enchufar los aparatos eléctricos, verifique que  
estén secos.  
Tenga mucha precaución en el uso de mantas  
eléctricas

## 7. DAÑOS CORPORALES Y POSTURALES



Las actividades cotidianas incluyen una variedad de trastornos que provocan dolor en los huesos, músculos, articulaciones o estructuras circundantes, el dolor de la parte baja de la espalda es lo más común de dolores músculo-esqueléticos pero muchas veces se deben a la adopción de malas posturas y prácticas en el quehacer diario.

Cómo prevenirlos:

- No realice movimientos forzados del cuerpo al limpiar alguna superficie.
- Si va a cargar peso, lo más recomendable es: agacharse con las piernas rectas y separadas, doble las rodillas, doblar las piernas, manteniendo la espalda recta y al transportar la carga hágalo lo más pegado al cuerpo.
- Si es el caso de transportar varias bolsas, distribuya la carga en ambos brazos.
- Los trabajos de pie sobre superficies planas como planchar, pelar patatas etc., mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o taburete pequeño e ir alternándolos conforme avance la tarea. De esta forma se mantendrá la columna recta y la espalda lo agradecerá.
- Al sentarse hágalo apoyando la espalda en el respaldo.
- No poner estanterías a altura excesiva, ya que dificultan su manipulación. Si se colocan los objetos más altos de la altura de la cintura, utilice una escalera, o mejor, pida ayuda.
- Al dormir, es recomendable hacerlo de costado con las rodillas dobladas con una almohada entre las rodillas.

## CÓMO ACTUAR

- El realizar ejercicios, es uno de los tratamientos más recomendados para corregir y paliar los dolores músculo esquelético.

### RECUERDE

Evite movimientos y posturas forzadas.  
Mantenga la posición equilibrada al cargar pesos  
Al sentarse apoye la espalda al respaldo.  
Evite poner objetos en alturas por encima de los hombros.  
Al levantar peso, agáchese con las piernas rectas y doble las rodillas.  
Duerma de costado.  
Haga ejercicios preventivos.

## 8. OTRAS RECOMENDACIONES



## CONDICIONES DE LA VIVIENDA:

- Procure adaptar la vivienda a sus necesidades si tiene alguna discapacidad física.
- El espacio donde habita debe estar libre de muebles, objetos y adornos que puedan provocar caídas.
- Repare los suelos en mal estado.
- Procure que los objetos de uso frecuente se encuentren a mano.
- Evite el almacenamiento de objetos en el hogar, por razones de higiene y seguridad.

## ILUMINACIÓN:

- Mantenga la casa suficientemente iluminada, especialmente los pasillos y las escaleras.
- Coloque un interruptor de luz cerca de la cama y enciéndala siempre antes de levantarse.
- Instale una luz de posición en el trayecto de la cama al cuarto de aseo.
- Revise la instalación eléctrica. Procure que los interruptores y enchufes se encuentren situados en lugares de fácil acceso.
- Utilice la luz adecuada, mejor si es natural, para sus actividades dentro del hogar, así evitará la fatiga y los accidentes.

## REPARACIONES DOMÉSTICAS:

- No se suba a sillas o taburetes. Si tiene que acceder a un lugar alto, utilice una escalera segura y compruebe que está firmemente apoyada. Procure no usarla si está solo/a en la casa.

- No cambie las bombillas sin cerrar antes el interruptor de la luz. Si están colocadas en lugar muy alto, no se arriesgue y pida ayuda para hacerlo

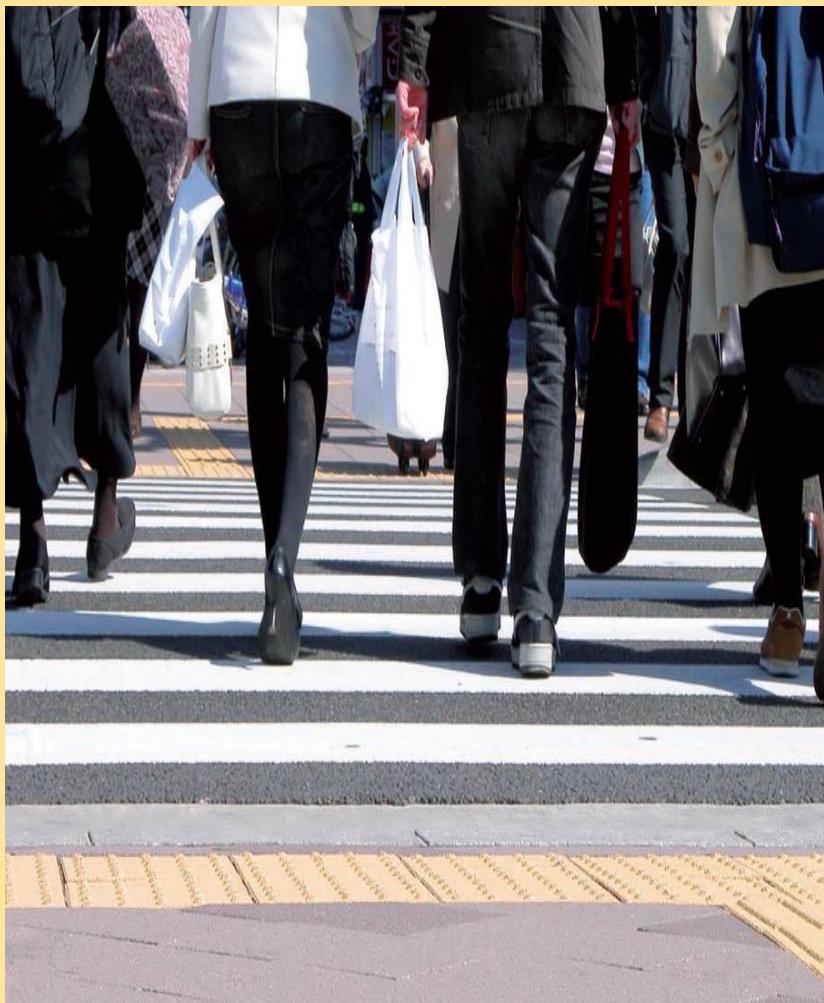
## **RECUERDE**

Tenga los espacios libres de muebles u objetos.

Ayúdese de una luz tenue en su cuarto.  
Que enchufes e interruptores estén a la altura adecuada.

**II. Accidentes  
fuera del hogar,  
recomendaciones  
para su prevención**  
*Y primeras atenciones*

## 1. EN LA CALLE



Los accidentes en la calle son relativamente frecuentes. Se producen generalmente por caídas o accidentes de tráfico (atropellos). Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para prevenirlos:

### **CAÍDAS:**

En la calle (aceras, bordillos, escaleras, rampas, lugares de difícil acceso):

- Camine despacio.
- Utilice calzado cómodo y seguro.
- Utilice bastón o muleta si lo cree necesario.
- Si precisa acompañante, no salga solo/a.
- Utilice los pasos de cebra para evitar los escalones de las aceras.
- Procure no llevar bolsos colgados, o adornos de valor que llamen la atención, a efectos de evitar la caída por un “tirón”, con intención de robo.

### **USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO:**

(Autobús, metro...):

- Pida ayuda, si lo necesita, para subir y bajar a los vehículos
- No trate de alcanzar un vehículo con prisa, ya llegará otro.
- Utilice los pasamanos en las escaleras. Busque siempre un asiento. Si no lo hubiera, utilice barra, asidero o pared para su apoyo.
- Si lo necesita pida que le cedan un asiento.

### **ACCIDENTES DE TRÁFICO. ATROPELLOS:**

Extreme sus precauciones al cruzar la calzada, respetando los Pasos de peatones y semáforos. Tenga en cuenta sus limitaciones en la velocidad de movimiento.

## 2. EN ESPACIOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE



Las salidas a los parques o al campo suponen un gran refuerzo para alcanzar una mayor calidad de vida.

Si no goza de plena autonomía, es mejor que lo haga acompañado de alguien. Si se considera plenamente autónomo no deje de tomar estas precauciones:

- Al salir a la calle extreme sus precauciones.
- Procure ir siempre provisto de una tarjeta identificativa.
- Ésta debe incluir a quién avisar en caso de accidente.
- Si padece algún tipo de enfermedad, como diabetes, problemas de corazón etc.
- Si tiene alergias a medicamentos
- Si sale al campo, no deje de llevar un teléfono móvil.

## **RECUERDE**

En la calle, camine despacio  
Cruce por lugares indicados  
Si lo necesita, pida ayuda en el transporte  
Salga bien identificado  
Con información sobre enfermedades  
Y a quién avisar en caso de accidente  
Lleve teléfono móvil

### **III. Información general**

## 1. RECOMENDACIONES EN SALUD



La práctica de algún tipo de actividad o ejercicio físico comporta grandes beneficios para las personas mayores, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Una de las medidas más importantes para prevenir accidentes es mantenerse en forma a todos los niveles.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA:**

La práctica de algún tipo de actividad o ejercicio físico comporta grandes beneficios para las personas mayores, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

- No deje de realizar las actividades físicas propias de la vida cotidiana.
- En la medida de lo posible incorpore algún tipo de ejercicio físico.
- El ejercicio debe estar adaptado a su edad y capacidad física.
- Hable con su médico de ello, si lo precisa.

#### **CAPACIDAD SENSORIAL:**

- Cuide los órganos de los sentidos.
- Revise su vista y ajuste sus lentes periódicamente.
- Revise su audición y el funcionamiento de audífonos.
- Y, si observa pérdidas de equilibrio, no deje de consultarla.

## 2. INFORMACIÓN TELEFÓNICA DE INTERÉS



Emergencias

**112**

Policía, Bomberos, SUMMA 112, SERMAS, electricidad, gas.

Instituto Nacional de Toxicología

**915620420**

Intoxicaciones

Comunidad de Madrid

**012**

Recursos de ayuda para personas mayores que viven solas



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE



### ACCIDENTES EN LAS PERSONAS MAYORES



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA SANIDAD