



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 3º Cuadernillo Prevención y Promoción para la Salud



## Accidentes domésticos en los adultos mayores

Los accidentes domésticos en los adultos mayores son bastante frecuentes. Esto se debe en parte a condiciones físicas propias de esa etapa de la vida, tales como la debilidad muscular y la deficiencia en los sistemas de relación (el equilibrio, la vista y el oído).

- ❖ Su movilidad se reduce y caminan mas lento o tienen falta de coordinación y de equilibrio.
- ❖ Su agudeza visual y auditiva disminuye y también su memoria.

**Muchos de estos accidentes pueden evitarse siguiendo ciertas recomendaciones que se darán a continuación.**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 3º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud



### Precauciones que debe adoptar el Adulto Mayor

- ❖ Usar zapatos cómodos, de suela antideslizante (goma) y taco bajo. Si tiene dificultades de movilidad, puede ser aconsejable el uso de bastones o de andadores.
- ❖ Procurar que los utensilios de uso diario estén al alcance de la mano para no tener la necesidad de subirse a sillas o escaleras.
- ❖ Instalar un interruptor de la luz a la cabecera de la cama de modo que el acceso a éste sea fácil antes de levantarse.
- ❖ Levantarse de la cama sin movimientos bruscos sino poco a poco, permaneciendo unos minutos sentado en el borde de la misma antes de incorporarse por completo .
- ❖ Cuando se sienta mareado o flojo, procurar sentarse y evitar desplazarse.

**Es importante charlar este tema con el adulto mayor para concientizarlo sobre la importancia del autocuidado.**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 3º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud



### Que precauciones hay que en cuenta en el hogar?

- ❖ Evitar los pisos resbaladizos, demasiado encerados o pulidos.
- ❖ Colocar debajo de las alfombras una base antideslizante y procurar que sus bordes no queden levantados.
- ❖ No dejar en el suelo objetos con los que se pueda tropezar o que, al ser pisados inadvertidamente, puedan hacer perder el equilibrio.
- ❖ En el cuarto de baño, colocar agarraderas que ayuden a sostenerse en el inodoro y en la bañera.
- ❖ Iluminar adecuadamente las habitaciones, los pasillos y las escaleras.
- ❖ Dotar de pasamanos a las escaleras.

**Es muy importante acondicionar la casa  
adecuadamente para evitar accidente  
innecesarios**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

## 3º Cuadernillo Prevención y Promoción para la Salud



### Conservación e higiene de los alimentos

- ❖ Los alimentos deben ser cuidadosamente lavados (lavar las frutas y verduras), bien conservados (congelados, en envases con cierres herméticos o al vacío), bien cocinados (evitar las carnes y pescados crudos).
- ❖ Debe prestarse especial atención a la fecha de vencimiento antes de abrir las latas o los envases.
- ❖ Marcar bien los productos de limpieza y mantenerlos alejados de los alimentos
- ❖ Mantener una alimentación equilibrada y variada, para que puedan mantenerse fuertes y saludables.
- ❖ Es muy importante mantenerse hidratados, especialmente en épocas de mucho calor.

**Las intoxicaciones alimentarias son muy frecuentes. Pueden ser muy graves y debilitar mucho a la persona.**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 3º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud



### Manejo y administración de la medicación

- ❖ Utilizar solamente los fármacos que hayan sido recetados por el médico.
- ❖ Prestar especial atención a las indicaciones del médico, a efectos de saber para qué se toma cada medicamento, en qué dosis hay que tomarlo, y cuántas veces por día. Es aconsejable anotar esta información en el envase de cada fármaco.
- ❖ Guardar cada medicamento en su envase original con su correspondiente etiqueta. Debe conservarse el prospecto que acompaña al medicamento, para saber en todo momento el nombre y la indicación del fármaco.



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 3º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud



### Prevención de quemaduras

- ❖ Alejar de las estufas y chimeneas los trapos, papeles y cualquier material que pueda tomar fuego.
- ❖ Proteger todas las fuentes de calor, para evitar que pudieran resultar quemaduras al entrar en contacto o acercarse demasiado a ellas.
- ❖ Si se fuma, tener especial cuidado de apagar completamente las colillas y no arrojarlas al suelo. No fumar nunca en la cama.
- ❖ Cuando se usen bolsas de agua caliente, comprobar que estén bien cerradas y cubrirlas con un paño.
- ❖ Evitar la manipulación de velas y fósforos. Tener a mano linternas para casos de emergencia en que no funciona la luz eléctrica.

**Importante: Tener siempre un teléfono a mano  
con los números de urgencia registrados  
(parientes y urgencias medicas)**



Mutualidad del Círculo de Ministros,  
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

# 3º Cuadernillo

## Prevención y Promoción para la Salud



### Precauciones al salir

Las personas mayores que realizan actividad física de forma regular reducen las probabilidades de sufrir accidentes. Si además se revisan periódicamente la vista y el oído estarán en mejores condiciones para salir solos a la calle. Pueden usar bastón si necesitan apoyo para caminar. También deben llevar consigo sus documentos y una nota de a quién llamar en caso de accidente.

**¡A tomar recaudos para disfrutar de la vida tranquilamente y con seguridad!**