

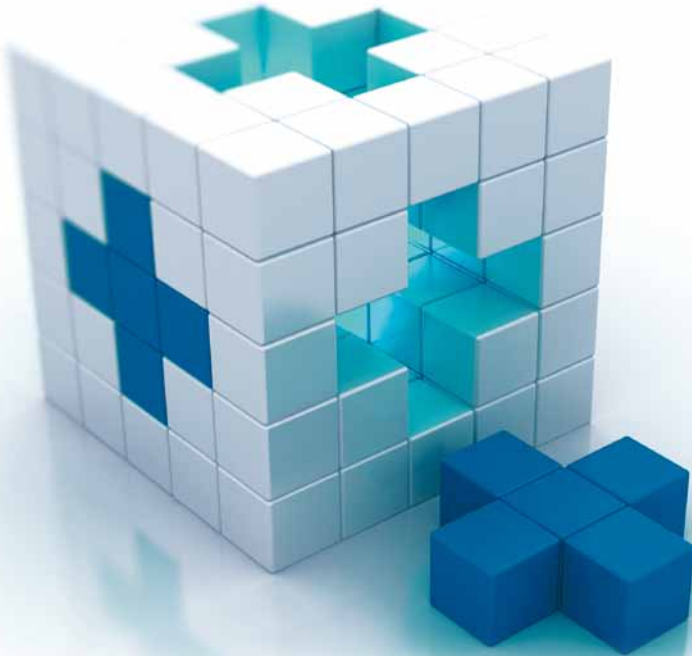


Osakidetza

BILBO ESKUALDEA  
COMARCA BILBAO

EFQM  
Excellence award  
Finalist

# LA PREVENCIÓN ENCAJA EN EL CUBO DE LA VIDA



**Con la edad hay cambios en los músculos,  
en nuestros reflejos, en la forma de andar, en la  
vista y oído que hacen más fácil sufrir un accidente.**



ELISKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTABILIAZIO  
SAILA  
DEPARTAMENTO DE SANIDAD  
Y CONTABILIAZIO

## TENER UN HOGAR SEGURO

### BAÑO:

- Utilice mejor ducha que bañera.
- Coloque superficies antideslizantes, tanto dentro como fuera de la ducha.
- Coloque barras de apoyo.



### COCINA:

- Mantenga el suelo seco.
- Coloque más accesibles los utensilios de más uso.
- Conviene colocar detectores de humo y gas.

### DORMITORIO:

- Eleve la altura de la cama a 45-50cm del suelo, colchón firme y ropa de cama ligera que dé calor.
- Elimine muebles que dificulten el paso, y adapte los a las necesidades de cada momento.

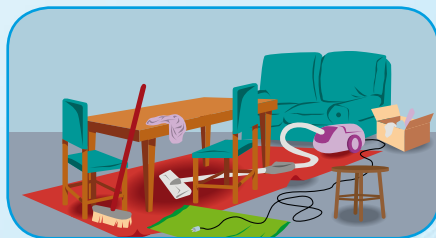
### MOBILIARIO:

- Prescindir de alfombras.
- Tener sillas y sillones con respaldo y apoyabrazos.
- Elimine los cerrojos de las puertas interiores o que se puedan abrir también desde fuera.

### ILUMINACION:

- Tenga buena iluminación.
- Coloque adhesivos luminosos para encontrar los interruptores en la noche.
- Tenga a mano las gafas para usarlas si se levanta.

**"EL DESORDEN PUEDE PROVOCAR CAIDAS"**



## SABER MOVERSE

### CÓMO DEBEMOS SUBIR Y BAJAR ESCALERAS:

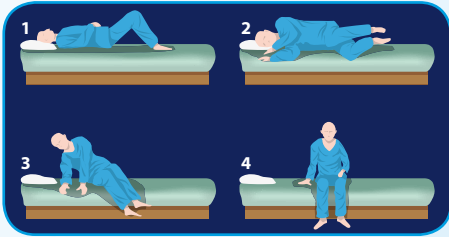
- Ayudarse de las barandillas si las hay.
- Para subir empiece con la pierna más sana y al bajar con la menos sana.



### CÓMO DEBEMOS LEVANTARNOS:

- DEL SOFA O SILLA, acérquese al borde y ayúdese de los brazos. Y para sentarse colóquese de espaldas al asiento y nótele en las piernas antes de sentarse.
- DE LA CAMA, colóquese de costado, eleve el tronco apoyado en el antebrazo y por último saque las piernas, permaneciendo un rato sentado (para evitar mareos) antes de

levantarse. Y para tumbarse debe sentarse cerca de la almohada, tumbé el tronco y por último suba las piernas. Coloque barreras de protección si hay riesgo de caídas.



Forma correcta de levantarse de la cama. Debe girar para ponerse de lado y flexionar los miembros inferiores. A continuación se incorporará de lado hasta sentarse.

### VESTIRSE Y DESVESTIRSE:

- Busque un punto de apoyo o hágalo sentado.
- Use prendas fáciles de poner.
- Calcese sentado, use un calzado adecuado que sujete bien el pie y sea antideslizante.

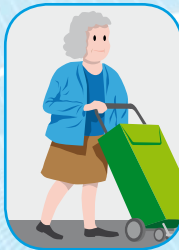
### LIMPIAR LA CASA:

- “NO SUBIRSE A ESCALERAS NI TABURETES, MEJOR PEDIR AYUDA”.
- Hacer sentados las tareas que se pueda, así se evitan pérdidas de equilibrio y mareos.
- Usar aspiradoras y fregonas de mangos largos para evitar doblarse mucho.



### HACER LA COMPRA:

- Si usa bastón o muleta úselo siempre y haga descansos.
- Elija si es posible comercios cercanos, y para lo más pesado haga pedidos a domicilio.
- El carro de la compra ofrece apoyo y ayuda al transporte.



## QUÉ HACER SI SE CAE

### COMO LEVANTARNOS:

1. Gire el cuerpo hasta quedar boca abajo.
2. Apoye las rodillas hasta ponernos a gatas y acercarnos a un apoyo firme.
3. Agárrese firmemente al apoyo y trate de ponerse en pie.
4. Una vez en pie descanse antes de volver a caminar.
5. Identifique por qué se ha caído.
6. Contacte con el medico para evaluar la situación. SI CREE QUE SE HA ROTO ALGO NO TRATE DE MOVERSE, pida ayuda, si tiene Teleasistencia apriete el botón. Comente al medico si se ha hecho un corte, si tiene vómitos o se siente confuso y avise si toma SINTROM o antiagregantes.
7. SI ES POSIBLE PONGA REMEDIO A LA CAUSA DE LA CAÍDA PARA QUE NO SE REPITA.

## QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA



Las quemaduras son frecuentes y se pueden producir por contacto con una llama, por líquidos calientes u objetos a altas temperaturas.

- Si puede sustituya la cocina de gas por eléctrica.
- Use freidoras pequeñas en vez de sartenes.
- Instale grifos con reguladores fijos de temperatura.
- SI SE PRODUCE UNA QUEMADURA ponga siempre la zona quemada bajo el agua fría, puede aplicar un antiséptico, tapar con gasa y acudir al centro de salud a revisar la quemadura antes de tomar decisiones que la puedan empeorar.

## EVITAR INTOXICACIONES

### POR MEDICAMENTOS:

- Use sólo los fármacos prescritos por el médico siguiendo sus instrucciones de uso.
- No los saque de sus cajas y controle las fechas de caducidad, retirando los que no usa.
- Ayúdese de pastilleros si es necesario, así no hay riesgo de tomarse de más, y si lo precisa pida supervisión.



### POR ALIMENTOS:

- Vigile el tiempo de transporte de los alimentos congelados.
- No deje fuera de la nevera las mahonesas ni las salsas con nata o huevos.
- Lave bien los alimentos y los utensilios que usa para cocinarlos.
- Meta pronto a la nevera la carne, el pescado y el marisco, que se estropean con facilidad.
- No ponga alimentos junto a detergentes que se puedan confundir, (ej. botellas de agua con restos de lejía).



### POR GAS:

- **NUNCA TAPAR LAS REJILLAS DE AIREACION.**
- Pase las revisiones exigidas.
- Coloque detectores de escapes.
- **SI HUELE A GAS NO ENCIENDA LA LUZ, ABRA LA VENTANA Y SALGA FUERA.**

## EVITAR INCENDIOS Y EXPLOSIONES



- Apague bien cerillas y cigarrillos.
- Nunca fume en la cama.
- No sobrecargue enchufes con muchos aparatos.
- No deje cazuelas o sartenes al fuego si ni va a estar pendiente.
- No deje telas cerca del fuego.
- No cocine con mangas anchas para evitar engancharse y derramar cosas calientes o provocar que se incendien.
- **SI SE INCENDIA UNA SARTEN COLOCAR UNA TAPA ENCIMA PARA APAGARLO; NUNCA ECHAR AGUA NI GOLPEAR CON UN TRAPO** ya que esto hace que se extienda el fuego y nos salpique.

## EVITAR ELECTROCUCIONES

- Coloque tomas a tierra en todos los enchufes
- No conecte ningún aparato que se haya mojado aunque parezca seco.
- No manipule ningún aparato recién salido de la ducha o con las manos mojadas, no coloque ningún aparato eléctrico a menos de 1 metro de la bañera.
- No manipule la instalación eléctrica, en caso necesario desconecte la línea general y pida ayuda.

**NO DEJE DE USAR LAS GAFAS Y LOS AUDIFONOS SI LOS PRECISA.**



**SI LO PRECISA SOLICITE LA TELEASISTENCIA EN SU SERVICIO SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO.**