



Los adultos mayores suelen sufrir accidentes que podrían ser evitados.

¿Cómo prevenir los accidentes domésticos en los Adultos Mayores?

Los adultos mayores suelen sufrir accidentes que podrían ser evitados. Esta propensión 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).

Adoptando ciertas medidas básicas es posible prevenir posibles caídas, intoxicaciones o quemaduras. Por ejemplo:

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 útiles de uso diario estén al alcance de la mano sin 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.

Precauciones a tener 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.

Conservación e higiene de los alimentos

Los alimentos deben ser cuidadosamente lavados (lavar las frutas y verduras con agua con dos gotas de hipoclorito por cada litro de agua), 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.

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.

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. Cortesía: <https://www.asesp.com.uy/Salud/>

[#CubaEduca](#) [#CubaPorLaVida](#) [#CubaSalva](#) [#ACCIDENTES](#) [#AdultoMayor](#)