



IAVANTE
CONSEJERÍA DE SALUD



Fundación Andaluza de Servicios Sociales
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

Proyecto PRECAN

Estudio de prevención de caídas en personas mayores



ERES GRANDE, CUÍDATE

Diseño de la Encuesta:

Lourdes Alarcón (Socióloga.
Coordinadora de Programas de Fundación IAVANTE)

Profesionales del Servicio Andaluz de Salud:

Belén Castro (Médica Rehabilitadora)

Guillermo Cruzado (Fisioterapeuta)

Concepción Pérez (Fisioterapeuta)

Carmen Jiménez (Trabajadora Social)

Pilar Guijosa (Epidemióloga)

M^a Ángeles Alonso (Médica de Familia)

Rocío Puente (Médica de Familia)

Pedro Hernández (Traumatólogo)

Coordinadores de Proyecto PRECAN:

Ramón López-Cuervo (Fundación IAVANTE)

Francisco del Moral (Fundación PFIZER)

Trabajo de campo y tratamiento estadístico:

Colegio Andaluz de Sociólogos

Guión:

Fundación IAVANTE

Edición y producción:

Fundación IAVANTE

Proyecto patrocinado por:

Fundación PFIZER

Proyecto PRECAN

Las caídas en personas mayores es un hecho propiciado por situaciones cotidianas muy variadas. Desde la ropa y el calzado que usas, a tus hábitos de vida, medicación, o posturas incorrectas, pasando por circunstancias del entorno, tanto en tu hogar como en la ciudad en la que vives.

El proyecto PRECAN quiere aconsejarte para mejorar tu calidad de vida y evitar riesgos innecesarios. Siguiendo estas recomendaciones ganarás mucho.

LA IMPORTANCIA DE TUS SENTIDOS

La vista y el oído juegan un papel fundamental en nuestra capacidad de percibir elementos del entorno que en un momento dado pueden convertirse en obstáculos que nos causen traspies o caídas. Por ello

es importante que los cuides y revises periódicamente:

- ❏ **Visita a tu médico de cabecera, al menos una vez al año.**
- ❏ **Consúltale si notas mareos o disminución en la visión o en el oído.**
- ❏ **Haz ejercicio a diario, te ayudará a mantenerte ágil y evitar caídas.**



COMODIDAD Y SEGURIDAD EN TU HOGAR

La forma de vida actual implica contar cada vez con más elementos que nos hacen la vida más cómoda en nuestro entorno más cercano, nuestro hogar, pero que pueden llegar a suponer un riesgo de caída:

- ❏ **Usa alfombras gruesas y adheridas al suelo.**
- ❏ **Antes de levantarte de la cama, permanece unos minutos sentado.**
- ❏ **La luz de casa debe ser brillante, teniendo siempre los interruptores a mano.**
- ❏ **Instala "luces nocturnas" para orientarte por la noche.**



USO CORRECTO DE MEDICAMENTOS

La automedicación o medicación inadecuada es un riesgo muy importante de caída. Debes tener claro qué medicamentos debes tomar, qué cantidad de cada uno y cuándo. Si te surgen dudas sobre tu medicación acude al médico que atenderá todas tus preguntas.

- ❏ **Haz un correcto uso del fármaco, acude al médico si se te ha olvidado cómo y cuándo administrártelo.**
- ❏ **Si te estás medicando sigue las instrucciones de tu médico y consúltale cualquier duda.**
- ❏ **Lleva siempre caramelos.**



ACTIVIDAD Y VIDA SOCIAL

El cuerpo humano necesita de actividad para mantenerse en forma física y mental. El modo natural de hacerlo es mediante nuestra actividad cotidiana. No dejes de hacer tus tareas diarias y planes de ocio, forman parte de tu vida:

- ❏ **Mantén tu actividad diaria, tus tareas cotidianas forman parte de tu vida.**
- ❏ **No dejes de relacionarte con familiares y amigos.**
- ❏ **Acude a tu Centro de Día e infórmate de las actividades que allí puedes realizar.**



ATENCIÓN A TU ENTORNO

La vida en nuestra ciudad, en nuestro barrio, es un continuo movimiento en el que es muy importante respetar las normas de seguridad vial establecidas para evitar accidentes.

Elige siempre cruces regulados por semáforos o pasos de cebra. Si vas a cruzar una calle y no sabes cuánto tiempo lleva el semáforo en verde, espérate. Así podrás disfrutar del tiempo completo en el siguiente turno.

- ❏ **Presta atención a socavones y desperfectos en el suelo, evítalos.**
- ❏ **No tengas prisa en los semáforos, es mejor para todos que cruces la calle contando con el tiempo completo.**
- ❏ **Pide ayuda siempre que lo necesites.**



La realización de programas de ejercicios, de forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades, es la mejor prevención contra las caídas.

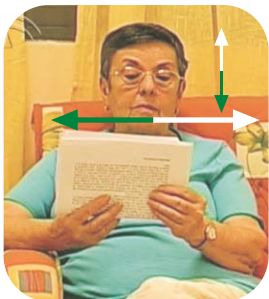
Realizando esta tabla aumentará tu fuerza muscular, tu agilidad y la coordinación de tus movimientos:



Terapia a través del movimiento del cuello.

Sentados, haremos cinco repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios:

- **Giro:** Desplazando la barbilla hacia un hombro y otro.
- **Lateralización:** Llevaremos cada oreja a su hombro correspondiente.
- **Flexión:** Llevaremos la cabeza arriba y abajo suavemente, sin llegar a extensión completa, para no provocar vértigo.



Estabilización de la mirada

Situando una cartulina con un texto frente a nosotros, giraremos la cabeza de izquierda a derecha y de arriba abajo, (extensión suave y flexión) manteniendo las palabras enfocadas sin mover el papel. Realizaremos cinco repeticiones de cada recorrido completo.



Colocando la cartulina a una distancia legible, moveremos la cabeza y la cartulina horizontalmente pero en direcciones opuestas (cinco repeticiones).

Posteriormente realizaremos un ejercicio con un balón. Pasaremos una pelota de mano a mano por encima de la cabeza mirándola. Cinco repeticiones con los ojos abiertos y cinco con los ojos cerrados.



Ejercitación articular

Colocaremos el balón en el suelo y pondremos un pie encima. Rodaremos el balón hacia delante y hacia atrás, a un lado y a otro, y por último, en diagonal.

Realizaremos ciclos de cinco repeticiones para cada uno de los movimientos.



Ejercicios de cadera

En la misma posición, sentados, nos inclinaremos hacia delante intentando tocar con la nariz cada rodilla, flexionando la cabeza y subiendo la rodilla, volviendo después a la posición de sentado. Haremos cinco repeticiones con cada pierna.



Ejercicios de potenciación

Brazos: Apoyando las manos en un mueble estable, colocaremos los pies juntos, a una distancia tal y como se muestra en la imagen, y flexionaremos los brazos sin mover los pies.



Piernas: Manteniéndonos apoyados en el mueble, acercaremos más los pies al mueble y nos agacharemos según nuestra capacidad, sin hacer sobreesfuerzo.

Gemelos: En esta misma posición nos pondremos de puntillas y volveremos a posición inicial.

Repetiremos cada uno de los ejercicios cinco veces.



Coordinación

Vamos a levantar al mismo tiempo un brazo y el pie contrario. Haremos un ciclo de cinco repeticiones con cada brazo.



Cogeremos una pelota pequeña. Inclinandonos hacia delante, pasaremos la pelota de mano a mano por debajo de la rodilla, mirándola. Repetiremos cinco veces con los ojos abiertos y cinco con los ojos cerrados.



Estando sentados, nos pondremos de pie y daremos un giro a la derecha. Nos volveremos a sentar y repetiremos el ejercicio girando a la izquierda. Primero cinco veces con los ojos abiertos y después otras cinco con los ojos cerrados. Es importante que nos levantemos bien, apoyando nuestras manos en las rodillas.



Flexibilidad de cadera

De pie, situaremos nuestras piernas y pies separados y desplazaremos nuestra cadera hacia un lado y hacia otro.

Después describiremos círculos con la cadera sin mover los pies, haciendo rotaciones en uno y otro sentido. Repetiremos cada uno de los movimientos cinco veces.



Equilibrio y tonificación

En una esquina de la habitación, con los pies juntos, apoyaremos la espalda en la pared. Levantaremos una pierna con la rodilla flexionada, y después la otra. Repetiremos estos ejercicios cinco veces con cada rodilla, primero con los ojos



Apoyados en un mueble estable realizaremos este mismo ejercicio, manteniendo la mirada hacia el frente. Luego lo haremos con un apoyo suave intentando mantener el equilibrio. Repetiremos el ejercicio cinco veces con los ojos abiertos y otras cinco con los ojos cerrados.



Reeducación de la marcha, equilibrio y coordinación

Vamos a andar en una línea a grandes pasos. Cuando lo repitamos un par de veces, haremos lo mismo mirando a izquierda y derecha mientras caminamos.

Anímate a realizar esta tabla diariamente, tu cuerpo te lo agradecerá. Por muy poco esfuerzo, ganarás mucho.

Eres GRANDE, cuídate.