



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Seguridad en el domicilio

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE



Índice de materiales¹

- Prevención de caídas en el hogar.
- Recomendaciones para prevenir riesgos en el hogar
- Recomendaciones para prevenir riesgos en la cocina
- Recomendaciones para prevenir riesgos en el baño
- Materiales:
 - o Folleto Móntate un hogar seguro. Consejería de Salud.
 - o Folleto Accidentes el hogar: Importancia y caídas. Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (CREA) del Imsero.
 - o Vídeo: Seguridad: Prevención de Caídas
 - o Vídeo: Seguridad: Prevención de accidentes en el Hogar
 - o Vídeo: Seguridad: Prevención de accidentes en la cocina
 - o Vídeo: Seguridad: prevención de accidentes en el baño
- Saber más (enlaces a documentos o webs recomendadas)
- Bibliografía

¹ Contenidos extraídos de Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017.

Prevención de caídas en el hogar

Las caídas se definen por la OMS como acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga. La caída es la precipitación al suelo sin consentimiento de la persona. Es un mal que predice la funcionalidad y muchas veces el comienzo del declive físico.

Las lesiones relacionadas con las caídas pueden ser mortales, y aunque la mayoría de ellas no lo son, las consecuencias de una caída pueden provocar daños, que constituyan lesiones, pérdidas de capacidad funcional recuperables o no y condiciones de discapacidad, que podrían haberse prevenido.

Entre algunos datos proporcionados por la OMS, encontramos que las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales. Se calcula que anualmente mueren en todo el mundo unas 424.000 personas debido a caídas, y más de un 80% de esas muertes se registran en países de bajos y medianos ingresos.

Uno de los factores principales de riesgo de caída es la edad. Cada año se producen 37,3 millones de caídas cuya gravedad requiere atención médica y los mayores de 65 años son quienes sufren más caídas mortales.

En España, según datos facilitados por el INE, el 30% de las personas mayores de 65 años y un 50% de las mayores de 80 años de las que viven en la comunidad se caen al menos en una ocasión al año. Teniendo consecuencias o daños asociados un 70% de esas caídas. Y 1 de cada 10 personas tiene consecuencias graves, como la fractura de cadera o traumatismo craneoencefálicos. Este tipo de lesiones llevan consigo una pérdida de la movilidad y de la independencia, aumentando el riesgo de muerte prematura. El índice de caídas en residencias de ancianos y en el grupo de mujeres mayores de 75 años, puede ser más del doble. El riesgo puede aumentar debido, al menos en parte, a los trastornos físicos, sensoriales y cognitivos relacionados con el envejecimiento, así como a la falta de adaptación del entorno a las necesidades de la población de edad avanzada y factores ambientales.

En una revisión sistemática publicada recientemente también se recogen los trastornos del equilibrio y la marcha, la polifarmacia y la historia de las caídas avanzada y el sexo femenino

Según la OMS: “Las estrategias preventivas deben hacer hincapié en la educación, la capacitación, la creación de entornos más seguros, la priorización de la investigación relacionada con las caídas y el establecimiento de políticas eficaces para reducir los riesgos”.

Si la persona mayor se ha caído en alguna ocasión, se recomienda consultar con su profesional sanitario, hoy en día se sabe que con determinados hábitos (control de la medicación, alimentación, actividad física, etc.) este proceso puede retrasarse. También es aconsejable realizar ejercicio físico, puede ser bueno para su salud y puede ayudar a evitar caídas. Si se anima a realizar alguna actividad física, consulte primero en su centro de salud.

Recomendaciones para prevenir riesgos en el hogar

Vivir en su propio hogar es el deseo de la mayoría de las personas, pero en ocasiones, las características de la casa y el progresivo deterioro que provoca el envejecimiento pueden hacer difícil esta opción. La vivienda puede convertirse en un espacio con barreras arquitectónicas que hay que solucionar.

Eliminar estas barreras y adaptar la vivienda ayuda a mejorar la autonomía de las personas al tiempo que previene accidentes en el domicilio.

El lugar más frecuente donde se producen caídas es la casa. Es recomendable que personal sanitario valore los riesgos de su hogar y le informe de los servicios que existen en su entorno más próximo para aumentar la seguridad.

Recomendaciones:

- Si la luz de los espacios comunes como las escaleras o pasillos está programada, se aconseja aumentar la duración del encendido para facilitar el desplazamiento por los mismos.
- Al subir o bajar escaleras es recomendable hacerlo con las manos desocupadas y agarrándose al pasamanos. Además, la escalera y hueco de la misma deberán quedar libres de materiales inservibles, así como de bancos, cajas o macetas altas cerca de la barandilla.
- Tener un extintor accesible puede evitar un incendio de la vivienda. Los extintores requieren revisiones periódicas para estar a punto.

- En la sala de estar, los braseros de “mesa camilla” deberán estar debidamente protegidos y contar con termostatos que desconecten la corriente eléctrica en caso de producirse temperaturas excesivamente altas. Los braseros de cisco y picón son muy peligrosos y se recomienda no usarlos.
- Evite usar estufas sin rejillas. Estas rejillas deberán ser de material que no se caliente. Sobre todo, no ponga ropa a secar sobre las estufas.
- Los enchufes eléctricos empotrados y de seguridad son los más adecuados. El uso de los populares “ladrones” puede provocar el calentamiento de los cables, paso previo a muchos incendios. En caso de usar alargaderas, es recomendable utilizar las enrollables, evitando que los cables entorpezcan el paso.
- En el salón y en el dormitorio tener demasiados muebles nos impide tener libertad de movimientos. Se recomiendan sillones y sofás de mayor altura o aumentar la altura con asientos elevadores para tener más facilidad al sentarse o levantarse.
- También es aconsejable tener interruptores de la luz en la entrada del dormitorio y junto al cabecero de la cama para evitar riesgos por caminar a oscuras.
- Se recomienda la instalación de pasamanos en los accesos a la vivienda como el portal, y barandas y asideros para apoyarse en caso de fatiga o pérdida de equilibrio. Los buzones deben situarse a una altura adecuada para que puedan abrirse con comodidad.

Recomendaciones para prevenir riesgos en la cocina

- En la cocina se recomienda que los utensilios más empleados se coloquen en los estantes de más fácil acceso.
- La instalación de detectores de gas y de humo es muy útil para prevenir accidentes. Si tiene bombonas de gas, recuerde que su llave de paso debe estar cerrada cuando no se utilice. Además, la instalación del gas requiere una revisión periódica para garantizar su seguridad.
- Además, para trasladar objetos o alimentos de un lugar a otro pueden usarse carritos con ruedas que faciliten esta tarea.
- La estabilidad de los utensilios de cocina cuando se está guisando es fundamental para prevenir accidentes.
- Lavadora y frigorífico deberían estar conectados a enchufes con toma de tierra. Es más seguro.

Recomendaciones para prevenir riesgos en el baño

- La colocación de alfombrillas antideslizantes en las zonas húmedas y en la bañera y la instalación de una barra lateral para agarrarse eliminará el riesgo de caídas, bastante frecuentes en este lugar. Se recomienda también sustituir la clásica bañera por un plato de ducha.
- También se recomienda incrementar la altura del inodoro con un alzador, que ayude a sentarse y levantarse sobre todo si se padecen dolores en las articulaciones.
- Los enchufes cercanos a las superficies húmedas y a las tuberías de agua pueden entrañar peligro, especialmente si están cerca de la ducha.
- Para preparar el baño, es conveniente abrir el grifo de agua fría y después el del agua caliente, hasta obtener la temperatura adecuada.
- La mejor manera de evitar descargas eléctricas mientras se usa la maquinilla de afeitarse o el secador es mantener el suelo seco, no permanecer descalzo y teniendo siempre una alfombrilla bajo los pies.

Materiales

- Folleto [Móntate un hogar seguro. Consejería de Salud.](#)
- [Prevención de Accidentes el hogar: Importancia y caídas.](#) Blog de Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (CREA) del Imsero.
- Vídeo: [Seguridad: Prevención de Caídas](#)
- Vídeo: [Seguridad: Prevención de accidentes en el Hogar](#)
- Vídeo: [Seguridad: Prevención de accidentes en la cocina](#)
- Vídeo: [Seguridad: prevención de accidentes en el baño](#)

Saber más

- Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. Documento para disminuir el sedentarismo. Enero 2016. <http://www.picuida.es>

- Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFyC). La Estrategia de Envejecimiento Activo: De la teoría a la práctica Clínica. Rev. Medicina de Familia Andalucía. Volumen 16, número 3, suplemento 1, noviembre 2015 <http://www.samfyc.es/Revista/PDF/v16n3sup1/v16n3sup1.pdf>
- Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor. <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Fragilidadycaidas.htm>

Bibliografía

- Tunez Rodríguez L, Martínez de la Peña RA, Lopez Tunez M et al. Documento para disminuir el sedentarismo. Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. (ASENEC). Enero 2016.
- Espinosa Almendro JM, Muñoz Cobos F, Burgos Varo ML et al. La Estrategia de Envejecimiento Activo: De la teoría a la práctica Clínica. Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFyC). Rev. Medicina de Familia Andalucía. Volumen 16, número 3, suplemento 1, noviembre 2015.
- Muñoz Bellerín J, Delgado Fernández M, Carbonell Baeza A et al. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. 2010.
- Estrategia de promoción de la salud y prevención en el sistema nacional de salud. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2014.
- Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2014.
- Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2015.
- Alvarez Tello M, Morales Asencio JM (Eds). Guía Asanec para cuidadoras de personas dependientes Volumen II. Málaga 2007.



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

