FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Seguridad en el entorno

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE

Unión Europea
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

EIP ON AHA
REFERENCE SITE

Seguridad en el entorno

Índice de materiales[1]

- Folleto Una ciudad segura. Consejería de Salud.
- Vídeo: Riesgos en el entorno: aceras y rampas
- Vídeo: Riesgos en el entorno: distancia y tiempo de semáforos
- Vídeo: Riesgos en el entorno: paseos de sombra, fuentes y aseos
- Vídeo: Transporte público: el autobús

Ciudades Globales Amigables con los Mayores. Guía de la Organización Mundial de la Salud

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

Materiales sobre Seguridad en el entorno

https://www.enbuenaedad.es/inicio/aprender_mas/aprendizaje_permanente/seguridad-en-el-entorno

Seguridad en el entorno

Riesgos en el entorno: aceras y rampas

La seguridad vial de las personas mayores depende, en gran parte, de su capacidad funcional y estado físico.

Con el paso del tiempo, las capacidades sensoriales y de percepción descienden, y pueden ser la causa de algunos accidentes.

Moverse de forma segura cuando se camina por la calle es esencial para un envejecimiento saludable.

Seguridad en el entorno

Riesgos en el entorno: aceras y rampas

La sensación de seguridad en el entorno más próximo como puede ser el barrio influye considerablemente en la predisposición de las personas mayores a moverse y a relacionarse con su comunidad.

El estado de las aceras es un aspecto muy importante a tener en cuenta a la hora de realizar desplazamientos a pie.

Según la Organización Mundial de la Salud, las aceras más seguras y “amigables con la edad”, son aquellas que tienen una superficie lisa, nivelada, anti-deslizante; tienen una anchura suficiente para sillas de ruedas; están libres de obstáculos y ofrecen prioridad de acceso para peatones.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Algunas recomendaciones: aceras y rampas

- Antes de salir de casa es aconsejable pensar en el itinerario que vamos a hacer para elegir aquellas calles y vías que sean más anchas, estén en buen estado y no demasiado llenas de gente para facilitar nuestros movimientos.

- Para caminar con seguridad se recomienda hacerlo siempre por el interior de la acera, lejos del bordillo y prestando atención a las señales de salidas de los garajes.

Algunas recomendaciones: aceras y rampas

• Además, si se utilizan ayudas para la marcha como un bastón o un andador, es preferible escoger aquellas aceras con pasos rebajados que ayudan a cruzar la calle.

• Precisamente la existencia de rampas en pasos habilitados en lugar de escalones favorece la movilidad de las personas mayores, sobre todo si además están dotadas de barandillas o asideros que faciliten el agarre en caso de fatiga o de cansancio.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Distancia y tiempo de los semáforos

Conforme se envejece, podemos experimentar pérdida de audición o de visión, afectando a nuestra capacidad para detectar la proximidad de un vehículo, o a nuestra facultad de adaptación de la visión a la luminosidad, a la hora de recuperarnos de un deslumbramiento por los faros de un coche.

Asimismo, aumenta nuestro tiempo de reacción. De esta forma, es posible que tardemos más en interpretar, analizar y reaccionar de forma correcta ante cualquier situación relacionada con el tráfico.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Distancia y tiempo de los semáforos

Al cruzar una calle o avenida, se recomienda:

• Cruzar siempre a través de los pasos de peatones, en aquellas zonas de más visibilidad para ver bien los vehículos que circulan por la calzada y ser vistos por los conductores.

• Si es posible, cruzar en las zonas reguladas por semáforos peatonales. Los indicadores de tiempo y las señales visuales y auditivas nos ofrecen una buena información, a la hora de decidir si cruzar o no en condiciones de seguridad y sin que entrañe ningún peligro. En caso de que quede poco tiempo para hacerlo, es mejor esperar.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Distancia y tiempo de los semáforos

Al cruzar una calle o avenida, se recomienda:

• Por la noche, se recomienda evitar los desplazamientos. En estas horas, se reduce la agudeza visual tanto de peatones como de conductores.

• En caso de tener que desplazarse en horario nocturno, es preferible utilizar aquellos recorridos que cuenten con buena iluminación para poder ver posibles obstáculos y a la vez, facilitar que los conductores nos vean bien a la hora de cruzar una esquina o un paso de peatones.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Paseos de sombra, bancos para sentarse, fuentes y aseos

- Desplazarse a pie por nuestro pueblo o ciudad reporta grandes beneficios tanto para nuestra salud como para el entorno que nos rodea.

- Para ello es recomendable buscar una ruta que sea cómoda de practicar y que sea segura para nuestros itinerarios cotidianos. Estos recorridos ayudan a reducir las posibilidades de tener una caída que pueda influir en nuestra movilidad. Además, es muy importante que existan bancos para sentarse a lo largo del recorrido.

- Esta característica urbana es necesaria para las personas mayores, ya que disponer de un lugar para el descanso facilita el paseo.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Paseos de sombra, bancos para sentarse, fuentes y aseos

• Aprovechar la iluminación de las zonas de paseo, sobre todo en los accesos de las poblaciones.

• A la hora de decidir qué recorrido vamos a hacer hay que considerar que, con la edad, y en concreto, si se toman algunos medicamentos, aumenta nuestra necesidad de ir al baño con más frecuencia.

• Conocer la ubicación de los baños públicos que existan en nuestro recorrido habitual, ya sea un parque o un trayecto urbano.

• Asegurarse de que durante el recorrido de la caminata existan asientos al aire libre dispuestos a intervalos regulares, en especial en los parques, las paradas de transporte y los espacios públicos.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Paseos de sombra, bancos para sentarse, fuentes y aseos

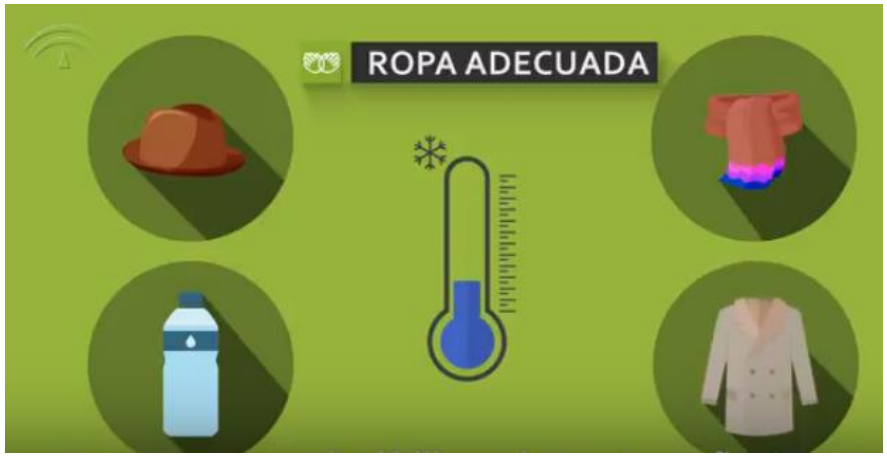
• Las buenas condiciones climáticas hacen que en Andalucía se prolonguen las horas de exposición al sol. Por ello se aconseja escoger aquellos itinerarios que ofrezcan zonas de sombra natural como los árboles o zonas de sombra que proporcionan las casas o edificios.

• En verano, se recomienda evitar la exposición al sol durante las horas centrales del día, y en invierno, se recomienda salir a pasear a media mañana o media tarde, para evitar pasar frío y que haya suficiente luminosidad mientras caminamos.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Paseos de sombra, bancos para sentarse, fuentes y aseos



- Recuerde llevar un sombrero y agua para refrescarse, en caso de calor, y ropa de abrigo en caso necesario.

- Utilizar elementos reflectantes en la indumentaria o ropa con colores brillantes que llame la atención para ser vistos, de cara a prevenir accidentes de circulación.

- Elegir aquellos recorridos que dispongan de fuentes de agua para poder beber y refrescarse a lo largo del paseo y prevenir la deshidratación.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Riesgos en el entorno: Transporte público: el autobús

Cuando *utilizamos transportes públicos como el autobús, se recomiendan los siguientes consejos para hacerlo* con seguridad:

• Tenga su tarjeta de viaje o el dinero preparado.

• En días de calor, intente resguardarse a la sombra mientras espera el autobús.

• Intente, si es posible, no viajar en “horas punta”.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Transporte público: el autobús

- Consulte los horarios previamente.

- Si tiene dificultades para caminar, al subir recuerde al conductor que intente dejar el autobús lo más cercano posible a la acera para su descenso.

- Tome los primeros asientos, en dirección a la marcha del autobús, si es posible.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Transporte público: el autobús

• Si el uso de silla de ruedas, andador, etc., le dificulta el acceso por la puerta delantera, solicite al conductor que habilite la rampa/acceso de la puerta central-trasera.

• Mantenga una mano libre para agarrarse.

• No se mueva del asiento, o lo cambie, cuando el autobús está en movimiento.

Seguridad en el entorno

Recomendaciones

Transporte público: el autobús

• Si no tiene cerca el botón de solicitud de parada, pida a algún otro viajero que lo haga por usted.

• Si tiene problemas con las rodillas, baje los escalones del autobús de lado. Si usa bastón, del lado en el que apoya con el bastón.

Seguridad en el entorno

Saber más

- Ciudades y Comunidades Amigables con las personas mayores: http://www.ciudadesamigables.imserso.es/imserso_01/ciudades_amigables/index.htm

- Blog de Ciudades amigables. Imserso: https://blogciudades.imserso.es/

- Ciudades Amigables Mayores_guía OMS: http://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_guide/es/

Seguridad en el entorno

Más información:

www.enbuenaedad.es

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License