



Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores



AUTORÍA:

- Carmen Estrada Ballesteros. *Servicio Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad.*
- Clara Esteban Escobar. *Servicio Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad.*
- Berta Lorente Castro. *Servicio Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad.*

REVISIÓN:

- Ramón Aguirre Martín-Gil. *Servicio Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad.*
- Francisco Marqués Marqués. *Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad.*
- José Antonio Pinto Fontanillo. *Servicio Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad.*
- Primitivo Ramos Cordero. *Presidente de la Sociedad Madrileña de Geriatria y Gerontología.*

Índice

I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

Lesiones por caídas, golpes y cortes8

Quemaduras y prevención
de incendios13

Intoxicaciones20

Atragantamientos y lesiones
por cuerpo extraño26

Daños producidos por
temperaturas extremas26

Otras recomendaciones.29

II. ACCIDENTES FUERA DEL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

En la calle.32

En espacios de ocio y tiempo libre. . . .34



Presentación

4

La Dirección General de Salud Pública y Alimentación de la Comunidad de Madrid presenta esta guía dirigida a las personas mayores y a las personas encargadas de su cuidado.

Los modos de vida actuales nos llevan a vivir en un medio cada vez más complejo que requiere una gran capacidad de adaptación, algo que resulta más difícil a medida que nos hacemos mayores. La lentitud en los reflejos, la menor movilidad y la disminución de la agudeza visual y auditiva, hacen que en edades avanzadas seamos más susceptibles de sufrir accidentes y que, en caso de ocurrir, las consecuencias sean de mayor gravedad.

El objetivo de esta guía es dar a conocer las situaciones más frecuentes de riesgo de accidente en el hogar y fuera de él, debidas, bien a elementos propios del entorno, bien a actividades concretas que, por las condiciones físicas de las personas mayores, suponen un riesgo añadido. El propósito es dar a conocer estas situaciones y presentar una serie de recomendaciones dirigidas a prevenir los posibles accidentes.

Además de estas medidas preventivas, queremos señalar la importancia de que las personas mayores mantengan una buena forma física, incorporando en su vida cotidiana la práctica de actividad y ejercicio físico adaptados a su edad y sexo. Este es un objetivo prioritario de salud, tanto para la prevención de accidentes como para lograr un “envejecimiento activo”, concepto divulgado por la OMS que persigue garantizar, en la medida de lo posible, las cuatro exigencias más valoradas por las personas mayores: autonomía, independencia, calidad de vida y esperanza de vida sana o libre de discapacidades.

Confiamos en que esta información sea de utilidad y contribuya a mejorar la salud de este colectivo. No obstante, no deben dejar de consultar al personal sanitario de su centro de salud cualquier duda que surja sobre las recomendaciones que aquí aparecen.

I. Accidentes en el hogar y recomendaciones para su prevención



Lesiones producidas por caídas, golpes y cortes

Estos son los accidentes más frecuentes en el hogar. A continuación se indican los lugares donde suelen producirse y las recomendaciones para tratar de evitarlos:

EN LAS ESCALERAS:

- Utilice el pasamanos o la barandilla siempre que suba o baje escaleras.
- Encienda siempre la luz.
- Procure que la escalera y los descansillos estén siempre libres de objetos con los que pueda tropezar.
- Procure utilizar zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma.
- En caso de tener que transportar bolsas con peso, si puede, pida ayuda para mantener al menos una mano libre.
- Los escalones tendrán bandas protectoras antideslizantes en sus bordes.



RESPECTO A LOS SUELOS:

- Instale preferentemente suelos antideslizantes.
- Mantenga despejados los suelos de habitaciones y pasillos de objetos con los que pueda tropezar (tiestos, cables, adornos).
- Tenga cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, porque frecuentemente son origen de tropiezos. Deben ser antideslizantes o estar fijadas al suelo. Si esto no es posible, retírelas.
- Evite pisar suelos resbaladizos.
- Evite el vertido de agua o líquidos.
- Los suelos no deben estar excesivamente pulidos y encerados ya que puede resbalarse. Cuidado con los productos de limpieza (abrillantadores, ceras).
- No camine nunca calzado sólo con calcetines o medias.



EN EL BAÑO:

- Resulta más funcional el plato de ducha o sumidero que las bañeras.
- Coloque agarraderas, apropiadas para este uso, que le ayuden a incorporarse del inodoro y a entrar y salir de la ducha o bañera.
- Resulta muy útil instalar banquetas de poliéster con ventosas de goma antideslizantes.
- Instale material antideslizante (alfombra o líquido adherente) dentro de la bañera o ducha. En la salida, coloque una alfombra antideslizante.
- Evite que se forme vapor en el baño con una buena ventilación ya que un exceso de vapor puede causar mareos.



I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

- Si tiene que utilizar un aparato eléctrico dentro del baño, hágalo llevando un calzado con suela de goma y evite que el ambiente esté muy húmedo.
- Evite ducharse con la estufa eléctrica encendida. Caliente la estancia previamente.

EN EL DORMITORIO:

- No se levante de la cama bruscamente. Permanezca sentado/a unos momentos antes de incorporarse.
- Procure que el espacio de acceso a la cama sea lo suficientemente amplio para entrar y salir sin riesgo.
- Evite las alfombras.
- Resulta útil un luminoso tenue para media noche.



EN LA COCINA:

- Procure no utilizar cuchillos demasiado afilados.
- Corte los alimentos sobre una tabla de cocina.
- Abra las latas en dirección contraria a las manos.

RECUERDE



- Procure tener una buena iluminación.
- Utilice las barandillas al subir y bajar las escaleras. Vaya bien calzado/a.
- Instale suelo antideslizante en el baño y agarraderas para entrar y salir de la ducha o la bañera.



Quemaduras y prevención de incendios

Las instalaciones de gas y/o eléctricas destinadas a la preparación de alimentos, el uso de agua caliente, los aparatos de calefacción y el uso de algún otro aparato eléctrico, así como el hábito de fumar, son el origen de quemaduras e incendios. Le recomendamos que revise las siguientes instrucciones o medidas de seguridad para tratar de evitarlos:

FOGONES Y PLACAS DE COCINA:

- Coloque siempre los mangos de cazos, ollas o sartenes, de modo que no sobresalgan del borde de la cocina.
- Utilice siempre que pueda los fogones situados lejos del borde de la cocina.
- Debe tener especial cuidado cuando manipule aceite u otros líquidos hirviendo.
- Tome precauciones cuando tenga que trasvasar líquidos calientes de un recipiente a otro.
- No utilice delantales y paños de cocina de un material acrílico.
- No cocine con mangas anchas.
- No utilice disolventes como el alcohol para limpiar la cocina.

- Compruebe siempre que las llaves de paso del gas estén cerradas cuando no las utilice y cuando vaya a salir de casa.
- Vigile que el extractor de humos esté siempre limpio.

HORNOS:

- Cuando vaya a encender un horno de gas, abra primero la puerta del horno y después la llave del gas. Nunca lo haga al revés.
- Utilice siempre las manoplas para abrir el horno cuando esté caliente.
- Tenga cuidado con la temperatura de los líquidos que calienta en el microondas, ya que suelen estar más calientes que el recipiente que los contiene.

14

BRASEROS ELÉCTRICOS O DE CARBÓN:

- Los braseros de carbón son muy peligrosos. Si puede evite su uso.
- Extreme el cuidado si lo coloca debajo de una mesa camilla.

I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

- Evite colocarlo sobre una alfombra.
- Instale una rejilla metálica protectora.
- Procure ventilar con frecuencia la habitación ya que el brasero de carbón desprende material tóxico.
- No olvide apagar el brasero eléctrico cuando deje de utilizarlo.

ESTUFAS DE LLAMA VIVA:

- Separe la estufa a más de un metro de la persona y también de cualquier material de fácil combustión, como papel, alfombras, cortinas, sofás, faldas de mesa camilla, etc.
- Evite situarla en una corriente de aire, para evitar incendios.
- Procure mantenerla en un lugar fijo.
- Ventile de vez en cuando la habitación.

15



BOLSAS DE AGUA CALIENTE Y MANTAS ELÉCTRICAS:

- Tenga especial cuidado con las bolsas de agua caliente compruebe siempre que la temperatura es adecuada y que la bolsa esté bien cerrada. Protéjala con una toalla o tela para que no toque a la piel directamente.
- No use nunca botellas de cristal con agua caliente en la cama.
- No es recomendable dormir con manta eléctrica, sobre todo si tiene dificultad para retener la orina, por el grave riesgo de que se produzca un cortocircuito.
- Si usa manta eléctrica tenga cuidado de que el cable esté en buen uso y no esté enrollado.

16

APARATOS ELÉCTRICOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS:

- No sobrecargue la electricidad en el hogar utilizando a la vez varios aparatos que consuman mucha energía, como la lavadora, lavaplatos, plancha, tostadora.
- No conecte varios aparatos en el mismo enchufe.
- No desenchufe nunca un aparato eléctrico tirando del cable.
- Desconecte siempre los aparatos eléctricos después de haberlos utilizado.

I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

- No tape la luz de la mesita de noche con papeles u otro material.
- Procure que la pantalla de las lámparas no toque la bombilla.
- No pase cables eléctricos por debajo de las puertas.
- No manipule nunca aparatos eléctricos o cables y enchufes con las manos mojadas.
- No limpie ni moje los aparatos eléctricos si están enchufados.
- No enchufe nunca nada sin clavijas. Revise el estado de los cables eléctricos.





18

BAÑOS Y DUCHAS:

- Regule y compruebe la temperatura del agua antes de ducharse o bañarse.
- Abra siempre primero el grifo del agua fría y mezcle luego con el agua caliente hasta conseguir la temperatura deseada.

HÁBITO DE FUMAR:

- No fume nunca en la cama.
- Si está sentado/a en el sofá y nota somnolencia, deje de fumar.

I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

- Utilice ceniceros hondos y con agua.
- Asegúrese de que las colillas de los cigarrillos estén bien apagadas antes de depositarlas en la basura.
- Tenga cuidado de no dejar olvidado un cigarrillo encendido.



RECUERDE



- Vigile la llave de paso del gas.
- No salga de la cocina dejando un fuego o placa encendido. Es muy frecuente olvidarse de ello una vez que abandona ese espacio.
- No coloque las estufas o braseros cerca de objetos de tipo acrílico, como las cortinas o faldas de mesa camilla, pues son de fácil combustión.
- Si fuma en casa extreme las precauciones.

Intoxicaciones

GAS:

Las instalaciones que funcionan con gas (calentadores de gas, cocinas, y estufas) consumen parte del oxígeno del aire y pueden producir emanaciones de gases tóxicos, que con frecuencia, carecen de olor. Para prevenir este tipo de accidentes tenga en cuenta lo siguiente:

- Compruebe varias veces al día que la llave del gas esté cerrada. Compruébelo, sobre todo antes de irse a dormir.
- Compruebe que las rejillas de seguridad de las instalaciones de gas no estén obstruidas.
- Siga las recomendaciones de los empleados del gas cuando revisen la instalación.



I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

- Siempre que no utilice la cocina, el calentador o la estufa de gas, asegúrese de que la llave de paso esté cerrada. No salga de casa sin comprobarlo.
- No llene del todo las ollas ya que los líquidos se pueden derramar y apagar la llama del gas.
- Procure que no pasen corrientes de aire por la cocina, se puede apagar la llama del gas.
- Si puede, evite el uso de braseros de carbón porque producen gases tóxicos.

PRODUCTOS TÓXICOS ALMACENADOS EN EL HOGAR:

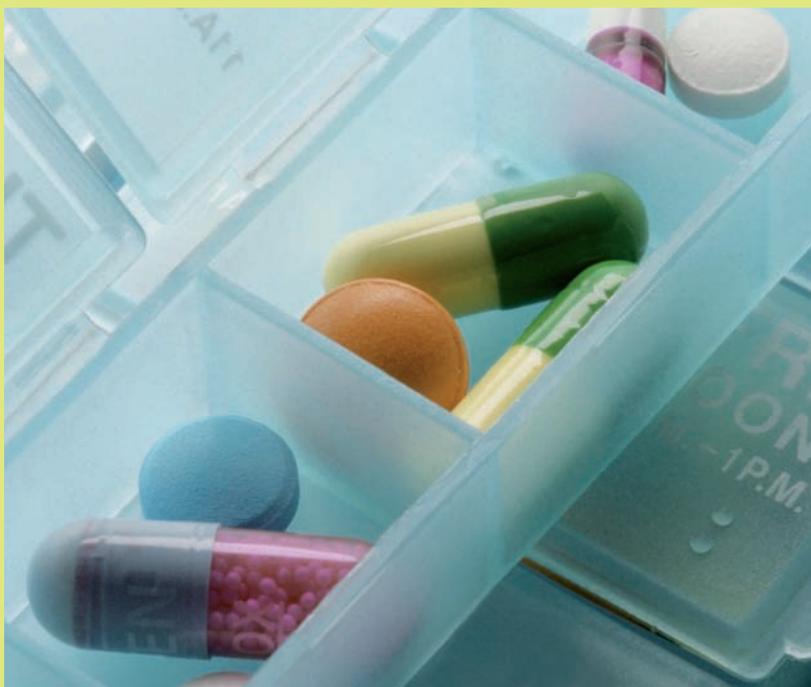
Los productos almacenados en el hogar que pueden causar intoxicaciones son, fundamentalmente, los medicamentos y los productos de limpieza. Para prevenir este tipo de accidentes le recomendamos tenga en cuenta las siguientes normas de seguridad y precauciones:

21

Medicamentos

- Conserve los medicamentos en su caja o envase original y con su prospecto.
- Elija un lugar adecuado para almacenar los medicamentos. Respete las condiciones de conservación indicadas (temperatura, humedad).
- Evite el almacenamiento de medicamentos. Tenga en cuenta su fecha de caducidad.

- Conserve la pauta de administración prescrita por su médico/a. Si lo precisa, anote en el envase la dosis diaria.
- En caso de consumir varios medicamentos, se recomienda el uso de dispensadores (pastilleros) diarios o semanales, para evitar olvidos o confusiones.
- En caso de que haya alguna otra persona en la casa que tome la misma medicación que usted, extreme las precauciones para evitar confusiones.
- No se automedique. Constituye un grave riesgo para su salud.
- Consulte a su médico/a o farmacéutico/a las dudas relacionadas con el tratamiento que está siguiendo.



Productos de limpieza

- Almacene los productos de limpieza en un lugar apropiado y seguro. Este lugar debe estar siempre separado de los lugares reservados a los alimentos.
- Conserve siempre el etiquetado.
- No cambie estos productos de su envase original para evitar riesgos.
- Sobre todo no almacene disolventes, lejías o detergentes, en botellas que habitualmente contienen bebidas.
- Respete las indicaciones de seguridad que aparecen en la etiqueta de cada producto.



Alimentos

En ocasiones, el consumo de alimentos en mal estado puede dar lugar a una intoxicación alimentaria. Para prevenir este accidente siga las recomendaciones siguientes:

- Vigile que su nevera funcione correctamente.
- Revísela con frecuencia y retire los alimentos caducados.
- No deje ningún alimento en lugares donde haga calor.

24



I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

- Lea las etiquetas de los alimentos envasados y asegúrese que los guarda en el sitio adecuado.
- Respete las fechas de caducidad.
- Si se produce un corte de luz durante algunas horas, tire aquellos productos descongelados que no puedan consumirse inmediatamente.
- No consuma un alimento si la lata que lo contiene presenta abolladuras y al abrirla sale gas o huele mal. Ante la menor duda, deséchela.

RECUERDE



- Cierre la llave de paso del gas antes de irse a dormir.
- Ventile periódicamente las habitaciones donde haya estufas o braseros.
- Si accidentalmente ingiere un producto tóxico (o simplemente lo sospecha) ya sea un medicamento, producto de limpieza, alimento, etc., Llame al INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA (91 562 04 20).

Atragantamientos y lesiones por cuerpo extraño

Con bastante frecuencia, las personas mayores presentan problemas en su dentadura. Esto puede dar lugar a atragantamientos. También son frecuentes las lesiones en el oído por cuerpo extraño. Para prevenirlos:

- Mastique bien los alimentos. Coma despacio.
- En caso de utilizar prótesis dentales, siga las instrucciones de uso de su odontólogo.
- No se meta objetos en los oídos. Tenga cuidado al utilizar bastoncillos de algodón para su limpieza.
- No duerma con objetos en la boca (caramelos, etc.).
- Si se atraganta fácilmente, modifique la textura de los alimentos utilizando espesantes o gelatinas.

26

Daños producidos por temperaturas extremas

Procure mantener la casa a una temperatura adecuada (entre 18° y 22° C) con un buen aislamiento que impida temperaturas más bajas o más altas a las habituales. No abuse de la calefacción o el aire acondicionado.

HIPOTERMIA:

Se trata de un grave cuadro clínico debido al descenso de la temperatura corporal por debajo de 35° C. Puede ocurrir en personas que, tras una caída en su domicilio, permanecen durante horas en el suelo sin recibir ayuda. Para prevenirlo tenga en cuenta las siguientes recomendaciones

- Si vive solo/a procure tener siempre cerca de usted un teléfono por si tiene que avisar a algún vecino/a o familiar en caso de caída.
- Consulte con los servicios sociales de su ayuntamiento las ayudas a personas mayores que viven solas.
- Se recomienda utilizar dispositivos de teleasistencia o detectores de cambios posturales bruscos.

27

HIPERTERMIA O GOLPE DE CALOR:

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas mayores. Para evitarlos siga estos consejos:

- Beba abundante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed. Calcule un vaso de agua más por cada grado de temperatura que supere los 37° C.
- Aumente el consumo de frutas de verano (sandía, melón...) y verduras (gazpachos, ensaladas frías...).

- Vigile que el frigorífico enfríe bien.
- Las habitaciones de la casa deben tener persianas o toldos en las ventanas o balcones. Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas donde da el sol.
- Refréscuese con paños húmedos frecuentemente durante el día.
- Permanezca durante el mayor tiempo posible en la habitación más fresca de la casa.
- No salga a la calle en las horas más calurosas del día. En estas horas evite el ejercicio físico y deporte.
- Use ropa y calzado adecuado que transpire con facilidad.



28

Si se siente indispuerto/a por el calor pida ayuda a un/una familiar o a un vecino/a o llame al teléfono de **Emergencias 112**.

RECUERDE



- Mantenga la casa a una temperatura adecuada.
- En épocas de calor, beba abundantes líquidos aunque no sienta sed.

Otras recomendaciones

CONDICIONES DE LA VIVIENDA:

- Procure adaptar la vivienda a sus necesidades si tiene alguna discapacidad física.
- El espacio donde habita debe estar libre de muebles, objetos y adornos que puedan provocar caídas.
- Repare los suelos en mal estado.
- Procure que los objetos de uso frecuente se encuentren a mano.
- Evite el almacenamiento de objetos en el hogar, por razones de higiene y seguridad.



ILUMINACIÓN:

- Mantenga la casa suficientemente iluminada, especialmente los pasillos y las escaleras.
- Coloque un interruptor de luz cerca de la cama y enciéndala siempre antes de levantarse.
- Instale una luz de posición en el trayecto de la cama al cuarto de aseo.
- Revise la instalación eléctrica. Procure que los interruptores y enchufes se encuentren situados en lugares de fácil acceso.
- Utilice la luz adecuada, mejor si es natural, para sus actividades dentro del hogar, así evitará la fatiga y los accidentes.

30

REPARACIONES DOMÉSTICAS:

- No se suba a sillas o taburetes. Si tiene que acceder a un lugar alto, utilice una escalera segura y compruebe que está firmemente apoyada. Procure no usarla si está solo/a en la casa.
- No cambie las bombillas sin cerrar antes el interruptor de la luz.

II. Accidentes fuera del hogar y recomendaciones para su prevención



En la calle

Los accidentes en la calle son relativamente frecuentes. Se producen generalmente por caídas o accidentes de tráfico (atropellos). Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para prevenirlos:

CAÍDAS:

En la calle (aceras, bordillos, escaleras... lugares de difícil acceso):

- Camine despacio.
- Utilice calzado cómodo y seguro.
- Utilice bastón o muleta si lo cree necesario.
- Si precisa acompañante, no salga solo/a.
- Utilice los pasos de cebra para evitar los escalones de las aceras..
- Procure no llevar bolsos colgados, o adornos de valor que llamen la atención, a efectos de evitar la caída por un “tirón”, con intención de robo.

Uso de transporte (autobús, metro...):

- Pida ayuda, si lo necesita, para subir y bajar a los vehículos.
- Utilice los pasamanos en las escaleras.
- No trate de tomar un vehículo de prisa. Si ve que no llega, espere al siguiente.

ACCIDENTES DE TRÁFICO: ATROPELLOS

- Extreme sus precauciones al cruzar la calzada, respetando los pasos de cebra y semáforos. Tenga en cuenta sus limitaciones en la velocidad de movimiento.





En espacios de ocio y tiempo libre (los parques, el campo)

34

La práctica de algún tipo de actividad o ejercicio físico comporta grandes beneficios para las personas mayores, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, pero también requiere ciertos cuidados. Con el fin de prevenir accidentes durante la práctica de ejercicio físico, tenga muy en cuenta las recomendaciones prácticas de su médico/a, según su edad y capacidad física.

Y por último, recuerde:

Una de las medidas más importantes para prevenir accidentes es mantenerse en forma y por ello le recomendamos que:

- Cuide los órganos de los sentidos: revise su vista y audición. Las lentes y/o audífonos precisan ser comprobados periódicamente y también en el caso que usted note pérdida de visión o audición.

- **NO DEJE DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROPIAS DE LA VIDA COTIDIANA** y, en la medida de lo posible, **INCORPORA ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, ADAPTADO A SU EDAD Y CAPACIDAD FÍSICA.** De este modo su salud mejorará y estará en mejores condiciones de evitar los accidentes.

RECUERDE



- Al salir a la calle, procure llevar siempre encima una tarjeta identificativa que incluya la siguiente información:
 - Si padece algún tipo de enfermedad: diabetes, enfermedad de corazón, alergias a medicamentos, etc.
 - A quién avisar en caso de accidente.
- Si realiza salidas al campo, procure llevar un teléfono móvil.





Infórmese de los recursos de ayuda para
personas mayores que viven solas

TELÉFONO INFORMACIÓN
COMUNIDAD DE MADRID **012**

TELÉFONO INFORMACIÓN
AYUNTAMIENTO DE MADRID **010**

Otros teléfonos de interés

EMERGENCIAS C.A.M.

(bomberos, policía, SAMUR, SERMAS,
urgencias INSALUD, electricidad, gas) **112**

**INSTITUTO NACIONAL
DE TOXICOLOGÍA** **91 562 04 20**