

PREVENCIÓN

PREVENCIÓN

PREVENCIÓN



CON MAYOR  
CUIDADO



PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
EN EL HOGAR

**CAMPAÑA DE PREVENCIÓN:  
RIESGOS DOMÉSTICOS ENTRE  
LAS PERSONAS MAYORES**



**FUNDACIÓN  
MAPFRE**

[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)



La campaña **CON MAYOR CUIDADO** nace con el ánimo de estimular y propiciar la prevención de accidentes en los hogares de aquellas personas mayores que desean mantener su independencia y **autonomía personal**.

Hacerse mayor va acompañado de diversos **cambios físicos y psíquicos propios de la edad** que aumentan el riesgo de sufrir accidentes domésticos.



**FUNDACIÓN MAPFRE**, a través de la campaña **CON MAYOR CUIDADO**, quiere ayudarle a mantener su bienestar y calidad de vida, promoviendo ciertos **hábitos preventivos en su vida cotidiana** que ayuden a evitar accidentes en el hogar y le permitan aprender cómo actuar ante determinadas situaciones de emergencia.

## ¿Qué objetivos queremos conseguir?



- Sensibilizar sobre la importancia de adoptar ciertos **hábitos preventivos** que pueden evitar accidentes domésticos.
- Ayudar a que tenga un **hogar más seguro** y confortable.
- Adoptar una serie de **cuidados sobre su salud**, para que el cuerpo responda de la mejor manera posible.
- Proporcionar a profesionales y familiares un **material actualizado y práctico** que ayude a evitar esos accidentes.

---

**¡Anímese!**  
**TODOS LOS ACCIDENTES**  
**SE PUEDEN EVITAR**  
adoptando una serie de  
medidas y precauciones

---

# ¿A quién puede ayudar esta campaña y cómo?



## A LA PERSONA MAYOR Y A SUS FAMILIARES

- **GUÍA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**, que recoge, a través de conceptos básicos, dónde se encuentran los riesgos y cómo poder evitarlos.

## AL PROFESIONAL

- **ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE ACCIDENTABILIDAD EN PERSONAS MAYORES EN EL DOMICILIO**, recoge una visión general y añade una serie de conclusiones.
- **GUÍA DEL PROFESIONAL**, que presenta dónde y cómo se producen los accidentes en el hogar y, de forma sencilla y práctica, cómo se pueden adoptar medidas preventivas para evitarlos.
- **CD-ROM**, que cuenta con contenidos basados en situaciones reales y le servirá de ayuda en su trabajo. De una manera muy visual, describe la mayoría de los accidentes domésticos y cómo prevenirlos.

## A LA SOCIEDAD

- WEB: [www.conmayorcuidado.com](http://www.conmayorcuidado.com)**, un espacio ameno y práctico en Internet, con el objetivo de tener una comunicación directa, y en el que está disponible todo el material de la campaña, así como el calendario, actividades, etc.



## Un hogar más seguro

---

A continuación le presentamos algunos consejos que le permitan mejorar la seguridad en su actividad cotidiana y contribuyan a que pueda seguir gozando de autonomía.

Es conveniente que realice un chequeo de su hogar y efectúe ciertas **adaptaciones** que le permitan hacer su vida más fácil.

- La **iluminación** de la casa debe ser amplia e indirecta en todas las habitaciones pero sobre todo en el dormitorio y el cuarto de baño: nuestra vista ya no es como antes.
- Procure no colocar muebles en las zonas de paso y mantenga las **estancias limpias y ordenadas**. El desorden puede provocar caídas.
- Retire alfombras y felpudos o fíjelos al suelo; con ello, **evitará tropezones**.
- No obstruya los conductos ni rejillas de **ventilación** en las estancias donde haya aparatos de gas.
- Si nota olor a gas o sospecha que hay una pérdida, no encienda la luz, porque podría producir una **explosión**.
- Nunca deje desatendida una cacerola o sartén en el **fuego**.

- Adquiera el hábito de **comprobar** que las llaves de gas están cerradas antes de acostarse.
- Solicite **revisiones periódicas** de las instalaciones del gas y la electricidad. Es recomendable instalar detectores de gas y humos; nos ayudarán ante un descuido.
- **No sobrecargar** los enchufes y apagar los electrodomésticos una vez finalizado su uso.
- En el baño, coloque **barras de apoyo** para entrar y salir de la bañera, a los lados del lavabo y del váter; le ayudarán a evitar los resbalones.
- Para la higiene diaria es más aconsejable el **plato de ducha** que la bañera, ya que tiene un acceso más sencillo.



- No guarde **productos de limpieza** junto con comestibles o bebidas y evitará confusiones y sustos.
- Asegúrese de **conservar correctamente todos los alimentos** y revise fechas de caducidad; evitará una posible intoxicación.
- Guarde todos los medicamentos en su **envase original**, junto con su correspondiente prospecto.
- Antes de consumir un medicamento, revise su fecha de **caducidad**.





- Al subir y bajar **escaleras**, si hay barandillas o asideros, apóyese en ellos. El riesgo de caída disminuye si sube o baja oblicuamente.
- Cuando **suba** un escalón recuerde que debe inclinar el tronco hacia adelante; cuando lo **baje**, evite echar la cabeza y el tronco hacia atrás.
- El peso del cuerpo siempre avanza hacia la pierna que se adelanta; en las **escaleras** lo mejor es adelantar primero la pierna más ágil para subir y la menos ágil al bajar.



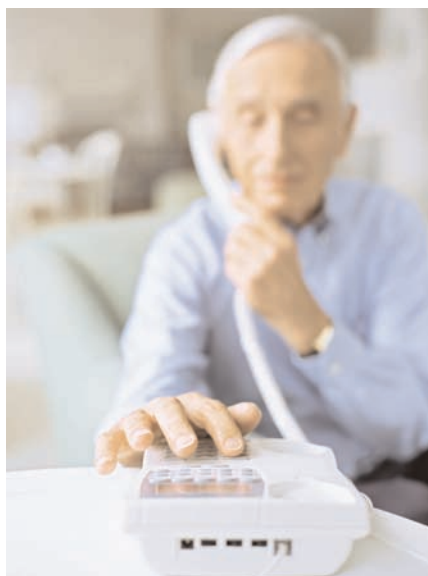
- Al **sentarse y levantarse** de un asiento utilice siempre los reposabrazos o puntos de apoyo para ayudarse.
- Para **entrar y salir de la cama** siéntese primero y realice movimientos lentos.

- En la cocina procure tener **al alcance de la mano** los utensilios y cacharros que utilice habitualmente. En el fondo de los armarios puede situar los que utilice menos.
- En la limpieza de la casa utilice escobas, fregonas y aspiradores **de brazo largo**.
- El suelo debe estar seco y limpio. Recuerde que el más seguro es el **antideslizante** y que es aconsejable instalar en las escaleras tiras antideslizantes.
- Procure **realizar sentado** la mayoría de las actividades domésticas que pueda, como planchar, pelar patatas... y siempre con una buena **iluminación**; así evitará pérdidas de equilibrio y mareos.
- No se suba nunca a **escaleras o taburetes**; solicite ayuda a amigos, vecinos o familiares.
- Tenga preparada una lista con **teléfonos de emergencia** y de familiares, porque en caso de accidente le puede ser de gran utilidad.
- Recuerde que hay **servicios de teleasistencia** (consultar con su trabajador social) que le darán mayor tranquilidad.

---

Sea prudente, pero, si a pesar  
de todos los cuidados,  
sufre un accidente importante  
pida atención en el  
teléfono de emergencias 112

---



*Si desea más información sobre  
la campaña **CON MAYOR CUIDADO**,  
o quiere colaborar con su difusión,  
póngase en contacto con nosotros  
a través del teléfono 91 581 26 03  
o consulte nuestra página web  
[www.conmayorcuidado.com](http://www.conmayorcuidado.com)*



[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

Entidades colaboradoras:

