

FUNDACIÓN **MAPFRE**



www.fundacionmapfre.com

¿Cómo evitar accidentes fuera del domicilio en las personas mayores?
Decálogo de recomendaciones

FUNDACIÓN MAPFRE a través de este decálogo les propone una serie de medias que pueden adoptar las personas mayores, fácilmente, para evitar accidentes fuera del domicilio y conseguir mantener una adecuada calidad de vida.

- 1 Al salir a la calle, calcule con holgura los tiempos que va a necesitar. Las prisas son malas consejeras.
- 2 Elija el recorrido teniendo en cuenta las condiciones del mismo: iluminación, ausencia de baches, anchura de las aceras, volumen de tráfico, zonas de obras, etc.
- 3 Utilice los pasos de peatones. Cruce siempre por los semáforos, espere a que se enciendan. Elija aquellos que se sabe tienen una mayor duración.
- 4 Utilice calzado cómodo y seguro. Camine atento y pensando en lo que está haciendo.
- 5 Si toma fármacos: relajantes, que produzcan somnolencia, que le obliguen a visitar el cuarto de baño o que generen cualquier otro tipo de dependencia que pueda interferir con su salida, intente, siempre que sea posible, ajustar horarios de salida alejados de la toma del fármaco.

- 6 Evite la carga excesiva: bolsos, paquetes, etc... Procure no llevar bolsos colgados, o complementos de valor que llamen la atención, así evitará posibles malas intenciones ("tirones") que le hagan ser objeto de una probable caída.
- 7 Si es posible, salga acompañado. Si precisa acompañante, no salga solo.
- 8 En los transportes públicos:
 - No trate de alcanzar un vehículo con prisa (autobús, metro,...). Si no llega, espere a que venga el siguiente.
 - Utilice los pasamanos y asideros en las escaleras de acceso.
 - Busque siempre un asiento. En su defecto asegure un punto de apoyo y/o sujeción fijo: barra, asidero o pared.
- 9 No olvide ninguno de sus "soportes de ayuda" habituales: gafas, audífonos, bastones, etc. Revise su vista y oído.
- 10 Se aconseja llevar una tarjeta identificativa señalando si padece algún tipo de enfermedad: cardiovascular, diabetes, alergias a medicamentos, etc. En caso de accidente, especifique 2 ó 3 personas a quién/es avisar.

Si realiza salidas fuera del entorno urbano (parques, caminos rurales,...) procure llevar un teléfono móvil; se recomienda señalar en la agenda con Aa, la persona a la que se debe avisar en caso de necesidad.