

# Ganar en salud: Mantenerse activo y prevenir las caídas

Seguridad /  
Lesiones



Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas.

A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias:



## A Mantenerse físicamente Activo

Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestro día a día.



Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días o más veces a la semana o incluso sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos tres veces al día.

Lo que produce más beneficios para la salud es practicar actividad física regularmente

Además, también nos beneficiaremos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros huesos y músculos fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

## Trucos

- Empezar despacio
- Escuchar nuestro cuerpo, adaptando la actividad física a nuestro estado de salud y capacidades.
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre algo es mejor que nada.
- Encontrar una actividad que nos guste.
- Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuanto más días, mejor!
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, consiga que la familia o amigos se unan o busque actividades de grupo, clases en su barrio, etc.
- Ir a pie siempre que se pueda, tratando de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

## TAI-CHI

El taichí le puede ayudar a mejorar estos tres componentes: **equilibrio, fuerza y flexibilidad**. Además, al practicarlo en grupo se añade un efecto de afinidad positiva, que aumenta el estado de ánimo, y disminuye el miedo y el número de caídas.



## B Otras medidas Beneficiosas



➔ **Alguno de los medicamentos que toma puede interferir** con su equilibrio o dejarle adormecido, coméntelo cuando vaya a la consulta en su centro de salud.



➔ **Realice revisiones periódicas de la vista**, es importante que la graduación de sus gafas sea la correcta.



➔ **Cuide bien de sus pies**, son muy importantes para mantener el equilibrio.



➔ **Si necesita usar bastón o andador**, utilícelo, y no sienta vergüenza por emplearlo.



➔ **No se levante bruscamente de la cama**; primero siéntese unos 15 segundos con los pies colgando fuera, y después levántese.



➔ **Las personas mayores son más sensibles** a los efectos del alcohol por lo que su consumo puede aumentar el riesgo de caídas.



➔ Por último, **cuanto más saludable sea su estilo de vida** cuidando aspectos como la alimentación o el no fumar, mejor será su calidad de vida.

## C Hacer nuestra Casa más segura

La mayor parte de las caídas ocurren en nuestro domicilio. Algunos consejos sencillos para prevenirlas:



➔ **Es mejor un plato de ducha que una bañera**, disponer de barras para sujetarse y que el suelo sea antideslizante.



➔ **La iluminación en su domicilio debe ser suficiente** sin llegar a deslumbrar. Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezar con objetos que no son fáciles de ver.



➔ **Cuidado con las alfombras**, los cables eléctricos u otros elementos sueltos o que puedan deslizarse en el suelo de su domicilio. La mejor opción es retirarlos.



➔ Evite que haya muebles que **obstruyan el paso**.



➔ **Su calzado de estar por casa debe ser cómodo**, cerrado y que sujete bien el pie.



➔ **Cuidado con los suelos deslizantes**, muy pulidos o con desniveles. El suelo debe mantenerse seco en todo momento.



➔ Si en su domicilio hay **escaleras**, deben estar provistas de **pasamanos**.

Si necesita más información o apoyo, consulte en su centro de salud. También puede visitar la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

Encontrará información, vídeos con más ejemplos de cómo realizar ejercicios sencillos de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, y otros materiales útiles para mantenerse activo y prevenir las caídas.

WEB  
**ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLE**

También podrás encontrar otros recursos disponibles en su zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

