

20.1. Cómo mantenerse saludable. Cómo evitar caídas y fracturas

El modo en que usted elige vivir es importante para su salud.

Seguir algunos consejos puede ayudarle a mantenerse más sano, a evitar enfermedades o a que estas sean menos graves. El objetivo es aumentar los años de vida activa, con calidad y autonomía y prevenir la dependencia.

Según va haciéndose mayor, las caídas se hacen más frecuentes y sus consecuencias pueden ser a menudo graves. Sin embargo, muchas caídas podrían evitarse con sencillos cambios en su vida diaria.

¿Qué puede hacer?

- **No fume.**
- Si toma bebidas con alcohol, **beba con moderación.**
- Una alimentación correcta mejora su salud. Siga una **dieta equilibrada**, variada y que le sienta bien. Las frutas, verduras, cereales y legumbres son alimentos muy sanos.
- Parece aconsejable beber 1,5 L de agua al día entre agua, sopas y otros líquidos.
- La **actividad física** es buena a cualquier edad. Haga ejercicio durante 30-45 minutos al menos 3-4 veces a la semana. Los más adecuados son caminar, nadar, bailar o ir en bicicleta. Evite fatigarse en exceso o la sensación de falta de aire cuando practique algún ejercicio.
- **Vacúnese.** Las vacunas son beneficiosas para evitar enfermedades. Es aconsejable vacunarse cada año frente a la gripe, una vez en la vida frente al neumococo y cada 10 años contra el tétanos y la difteria.
- **No se automedique.** Los medicamentos son útiles, pero a veces pueden ocasionar problemas. Tome solo los recetados por su médica o médico.
- Si usted es mujer y hace muchos años que no va al ginecólogo, debería hacerse al menos una revisión.

PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS

- Mejore su estado físico. Haga ejercicio.
- Evite en lo posible el uso de fármacos para dormir o tranquilizantes.
- Use el bastón o el andador si tiene problemas para caminar.
- Cuide bien sus pies. Use calzado con tacón bajo y suela de goma que no resbale. Evite las zapatillas abiertas por el talón.
- Haga más seguro su hogar.
 - Ilumine bien su casa, especialmente pasillos y escaleras.
 - Retire de los pasillos los cables, muebles, adornos, etc., que dificulten el paso.
 - Evite los suelos resbaladizos. Quite las alfombras o péguelas bien al suelo.

- Instale barras de apoyo en el váter, baño o ducha. Ponga una alfombrilla antideslizante en el baño.
- En la cocina, todo debería estar al alcance; evite tener que subirse a sillas o taburetes.
- Al subir y bajar escaleras utilice siempre el pasamanos.
- No se levante de la cama bruscamente: permanezca sentado unos minutos antes de ponerse en pie.
- No se suba a escaleras de mano o a escalones o muebles.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si en alguna ocasión se ha caído.
- Para controlar periódicamente sus enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes, etc.).
- Si tiene dificultades para dejar de fumar.
- Para valorar el tipo de ejercicio que más le conviene.
- Para repasar juntos los medicamentos que toma.
- Para comprobar si usted oye o ve con dificultad.
- Para consultar sus dudas.



¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Publicaciones/Ficheros/Ejercicio%20F%3ADsico/Ejercicio%20f%3ADsico%20para%20todos%20los%20mayores.pdf>
- <https://www.nia.nih.gov/espanol/adultos-mayores-deben-hacer-ejercicio>
- <https://www.nia.nih.gov/espanol/prevenga-caidas-fracturas>