

7

CONSEJOS PARA PREVENIR ACCIDENTES EN EL HOGAR CON ANCIANOS

Ayudas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores sanos, con dificultades para desplazarse, trastornos sensoriales (vista-oído) y/o problemas de memoria.

1 EVITAR TAPETES Y PATINES

Los ancianos pueden tropezarse y resbalarse con facilidad. Las alfobras pequeñas y móviles, y los patines pueden provocar caídas y resbalones, enganchar trípodes y bastones. Deben ser evitados en todos los casos.

NO ENCERAR PISOS - AMBIENTES BIEN ILUMINADOS



2 CALZADO ADECUADO

Cómodo no significa "seguro" cuando hablamos de calzado. Los ancianos deben usar calzado con suela de goma o antideslizante que cubra todo el pie, incluyendo el talón. Evitar el uso de pantuflas blandas y sin talón porque se salen con facilidad.



3 EVITAR EXCESO DE MUEBLES

Los lugares por los que se desplaza la persona anciana deben estar lo más despejados posible, sin obstáculos que deba rodear con frecuencia. El choque con muebles es una causa habitual de caídas y fracturas.

NO DEJAR JUGUETES DE NIÑOS EN EL PISO.



4 PASAMANOS EN EL BAÑO

Los pasamos en la bañera y para sentarse y pararse del inodoro brindan seguridad al anciano y a los cuidadores. Es peligroso que el anciano se apoye en el lavatorio.



5 MEDICAMENTOS

El hogar debe disponer de una lista de los remedios que toma la persona anciana. Es preferible que las cajitas NO estén al alcance del adulto mayor porque puede tomar la dosis más de una vez si olvida que ya lo hizo.



6 TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

En el hogar debe estar disponible y bien visible un cartel con los números para llamar en caso de emergencias, por ejemplo, un cartel pegado en la heladera. El cartel debe incluir número de familiares y número de afiliado a obra social o prepaga.



7 PASEOS NOCTURNOS

Las personas ancianas suelen levantarse para ir al baño durante la noche. Es indispensable que el trayecto sea sencillo, sin obstáculos, sin escalones y bien iluminado. Si no es posible, instalar un inodoro portátil en el dormitorio es una buena opción.

