

# 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 taichi 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.



También podrás encontrar otros recursos disponibles en su zona en:

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

