

## ¿POR QUÉ EN PERSONAS MAYORES?

A medida que envejecemos:



**1** ↓ Reflejos

**2** ↓ Movilidad

**3** ↓ Agudeza visual y auditiva

**Mantener** una forma física, realizar ejercicio adaptado y llevar una alimentación saludable ayuda a reducir estos riesgos

## RECOMENDACIONES

### FUERA DE CASA



#### En la calle:

- ✓ Camine despacio con calzado cómodo
- ✓ Tenga cuidado con escalones y bordillos
- ✓ Respete el paso de peatones y semáforos



#### En el transporte público:

- ✓ No corra para alcanzar el transporte
- ✓ Pida ayuda para subir y bajar
- ✓ Use el pasamanos en escaleras
- ✓ Busque asiento o dónde sujetarse



### ¿Eres profesional en entornos comunitarios? Señales de fragilidad a detectar

**Fatigabilidad**  
Dificultad de subir  
+ 10 escalones

**Resistencia**  
Cansancio casi  
todo el tiempo

**Deambulación**  
No camina solo +200m

**Enfermedades**  
+5 enfermedades crónicas

**Pérdida de peso**  
+5% en el último año

**“La prevención de la fragilidad en las personas mayores evita el deterioro acelerado de su autonomía, reduce el riesgo de caídas y accidentes, y contribuye a mantener una vida más activa, segura y saludable.”**

Más información sobre fragilidad [AQUÍ](#)

Si está interesado, escriba a [promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org](mailto:promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org)

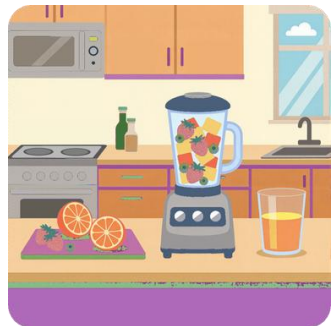
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

# EN EL HOGAR



## El entorno

- ✓ Calzado cómodo con suela antideslizante
- ✓ Buena iluminación en todos los cuartos
- ✓ Retire alfombras sueltas
- ✓ Instale pasamanos en escaleras y baños
- ✓ Use andador, bastón o audífono si los necesita



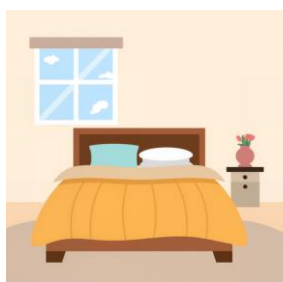
## La cocina

- ✓ Vigile la llave de paso del gas
- ✓ Asegure buena ventilación
- ✓ Prefiera cocina de inducción o microondas
- ✓ Mantenga los objetos al alcance de la mano
- ✓ No use taburetes ni sillas para alcanzar objetos



## El baño

- ✓ No cierre la puerta con pestillo
- ✓ Use ducha en lugar de bañera
- ✓ Coloque suelo antideslizante
- ✓ Instale agarraderas en la ducha



## La habitación

- ✓ Mantenga espacio libre alrededor de la cama
- ✓ Ajuste la altura de la cama a su comodidad
- ✓ Levántese despacio, espere unos segundos
- ✓ Use luz suave para moverse de noche

Más información sobre la **salud de las personas mayores** [AQUÍ](#):



## ¿QUÉ HACER SI SUFRE UN ACCIDENTE O UNA CAÍDA?

Acuda a su Centro de Salud

 TELÉFONOS

Información: 012 --- Emergencias: 112