

## RECOMENDACIONES GENERALES

- ❑ Realice ejercicio de forma regular, no hacen falta grandes esfuerzos, basta con caminar diariamente.
- ❑ Probablemente, tiene dificultad para moverse con rapidez, por ello tómese siempre el tiempo necesario para desplazarse de un sitio a otro, sin prisas.
- ❑ Tome siempre los medicamentos a las dosis y a las horas indicadas por su médico.
- ❑ No tome medicamentos diferentes a los prescritos por su médico. Algunos fármacos pueden aumentar las dificultades para moverse.
- ❑ Cuando se incorpore tras estar acostado hágalo despacio, permaneciendo un rato sentado antes de levantarse. Evitará pérdidas de equilibrio.
- ❑ Evite las aglomeraciones y lugares calurosos.
- ❑ Procure siempre sentarse en asientos que no sean muy bajos; esto le ayudará a incorporarse con facilidad.
- ❑ Mantenga una comida rica y variada.. No olvide: leche, quesos, etc. No tome alimentos ricos en grasa animales.
- ❑ Tome frutas y verduras diariamente ( el estreñimiento favorece los cuadros confusionales y la agitación)
- ❑ Si utiliza gafas o audífonos compruebe periódicamente su buen estado y realice revisiones periódicas por su especialista.
- ❑ Procure caminar erguido. Mire hacia delante, pero fíjese en los obstáculos que pueda haber en el suelo, (cuidado con cables, alfombras y escalones).
- ❑ La utilización de un bastón le puede ofrecer más seguridad al andar, e indirectamente mayor estabilidad. Su longitud debe ser tal que toque el suelo, estando el brazo ligeramente flexionado. Si lo utiliza por inestabilidad de una rodilla, llévelo en el lado opuesto que la rodilla afecta.
- ❑ Los andadores son útiles cuando la inestabilidad es mayor. Permiten una mayor seguridad y disminuye el miedo a sufrir una nueva caída.
- ❑ Si siente dolor articular u óseo debe consultar con su médico, para tratar de encontrar la solución más adecuada.
- ❑ Cuando transporte paquetes voluminosos, asegúrese de que ve lo suficiente como para no tropezar. Siempre que sea posible divida las cargas en varias pequeñas.
- ❑ Al subir y bajar escaleras agarre siempre el pasamanos. Para subir desplace primero la pierna sana, y una vez estabilizada la postura desplace la pierna afectada. Haga lo mismo para bajar. Ponga los dos pies en cada escalón.
- ❑ Utilice las ayudas que precise, en ocasiones puede necesitar la ayuda o vigilancia de una persona.
- ❑ Si nota dolor en el pecho en alguna ocasión, deje lo que está haciendo y relájese. Procure sentarse y pida ayuda, no intente seguir caminando.
- ❑ Si nota que a medida que transcurre el día sus piernas se hinchan, procure permanecer de pie menos tiempo y descanse siempre con las piernas en alto.
- ❑ Procure descansar unos minutos después de terminar de comer.

**Cuándo/Noiz:**

Abril 23 Apirila

**Horario/Ordutegia:**

Por la mañana/ goizez

**Lugar/Lekua:**

Igantzin

**Apuntarse/Izen ematea:**

Centro de salud

Osasun zentroa

NOTA:

Está previsto hacer más ediciones del taller. Si por fechas y/o lugar no puedes venir y estás interesado, apúntate en tu centro de salud.

OHARRA:

Erorketei buruz lantalde gehiago egiteko asmoa dugu.

Ordutegia edo egunak gaizki badatorkizkizu eta interesatua bazaude, eman zure izena zure osasun zentroan.

# TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

## ERORKETAK

