



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LESIONES ACCIDENTALES EN PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

LAS LESIONES ACCIDENTALES SON UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA, YA QUE CADA AÑO MILES DE PERSONAS MUEREN POR ESTA CAUSA, MUCHAS OTRAS QUEDAN CON SECUELAS PERMANENTES Y CAMBIA RADICALMENTE LA VIDA DE LAS PERSONAS Y SUS FAMILIARES.

EL PRINCIPAL SITIO DONDE OCURREN LAS LESIONES ACCIDENTALES ES EN EL HOGAR; POR TAL MOTIVO, EL STCONAPRA TE DA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLAS.



Recomendaciones para prevenir ahogamientos en personas de 60 y más años



1

Cubra con una tapa de metal los depósitos donde se almacena agua (cisternas, pozos, aljibes y otros lugares de almacenamiento), colocar una lámina, un plástico o madera no es suficiente.

Evite consumir alcohol antes o durante las actividades acuáticas.

2

3

Si no sabe nadar, utilice dispositivos de flotación personal como: chalecos salvavidas o salvavidas circular cuando realice actividades acuáticas.

Si no sabe nadar bien, sólo introdúzcase al agua hasta el nivel de la cintura.

4

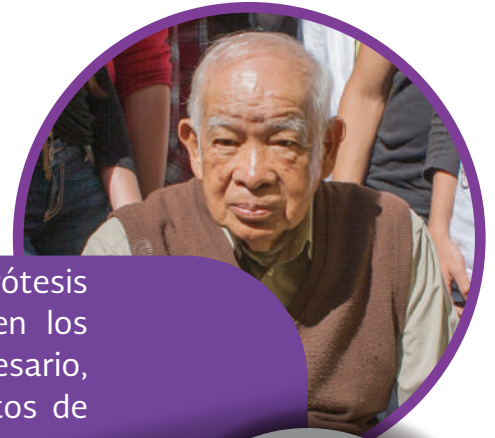
5

Nade sólo en áreas designadas para realizar actividades acuáticas y no se confíe en sus capacidades de natación.

¡La prevención es vital!



Recomendaciones para prevenir asfixias en personas de 60 y más años



1

Si tiene dentadura postiza, verifique que las prótesis dentales estén bien ajustadas, mastique bien los alimentos, evite comer rápido y, de ser necesario, ajuste la dieta, dando prioridad a los alimentos de consistencia blanda.

2

Si tiene dentadura postiza, procure cortar y rebanar los alimentos en pedazos manejables, cocer bien las verduras y no coma caramelos o sustancias pegajosas o gruesas, como la crema de cacahuete.

3

Evite consumir alcohol, ya que genera efectos secundarios con algunos medicamentos y enfermedades, además disminuye la capacidad para reaccionar a situaciones de peligro.

4

Revise y, si es necesario, solicite a su médico que ajuste la dosis de sus medicamentos para evitar efectos secundarios o la sedación por la interacción entre ellos.

5

Evite colocar cordones, cadenas o accesorios innecesarios en el cuello.

¡La prevención es vital!



Recomendaciones para prevenir caídas en personas de 60 y más años



1

Coloque y utilice barras de apoyo cerca del retrete y en el área de la regadera.

Utilice dispositivos asistenciales apropiados: bastones y andaderas, así como calzado cómodo y con suela antiderrapante.

2

3

Mantenga los pisos de su vivienda libres de obstáculos, como tapetes mal colocados, muebles inestables, extensiones eléctricas, pisos irregulares, etc.

Instale materiales antiderrapantes en superficies de la vivienda como baño, regadera, pasillos, escaleras, etc.

4

5

Mantenga una iluminación adecuada en su vivienda, principalmente en las escaleras.

¡La prevención es vital!



Recomendaciones para prevenir envenenamientos e intoxicaciones en personas de 60 y más años



1

Evite el consumo excesivo de alcohol, ya que genera efectos secundarios con algunos medicamentos y enfermedades, además disminuye la capacidad para reaccionar a situaciones de peligro.

2

Verifique que su hogar cuente con ventilación adecuada durante la utilización de calentadores de agua, cocinas, anafres, chimeneas y calentadores.

3

Guarde bajo llave los pesticidas para combatir plagas del hogar o del jardín y coloque una etiqueta de advertencia sobre la toxicidad del producto.

4

No guarde en envases de bebidas de consumo regular (agua, refresco o jugo) productos tóxicos como: cloro, detergentes, limpiadores, solventes, tñer, insecticidas, etc.

5

Conserve los medicamentos en su caja o envase original y evite el almacenamiento innecesario de medicamentos.

¡La prevención es vital!



Recomendaciones para prevenir quemaduras en personas de 60 y más años



1

Si sale de casa o mientras duerme no deje encendidas velas o veladoras.

Evite sobrecargar las tomas eléctricas, podrían iniciar un incendio en su hogar.

2

3

Evite fumar. Además de causar daños a la salud, fumar dentro de la vivienda es un factor de riesgo para incendios.

Utilice guantes aislantes de calor para mover o manipular objetos calientes.

4

5

Evite salpicaduras de líquidos calientes, usando cubiertas o tapaderas durante la preparación de los alimentos.

¡La prevención es vital!



Número de emergencia: 911

Informes: 5062 1600 ext. 53027 www.conapra.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".