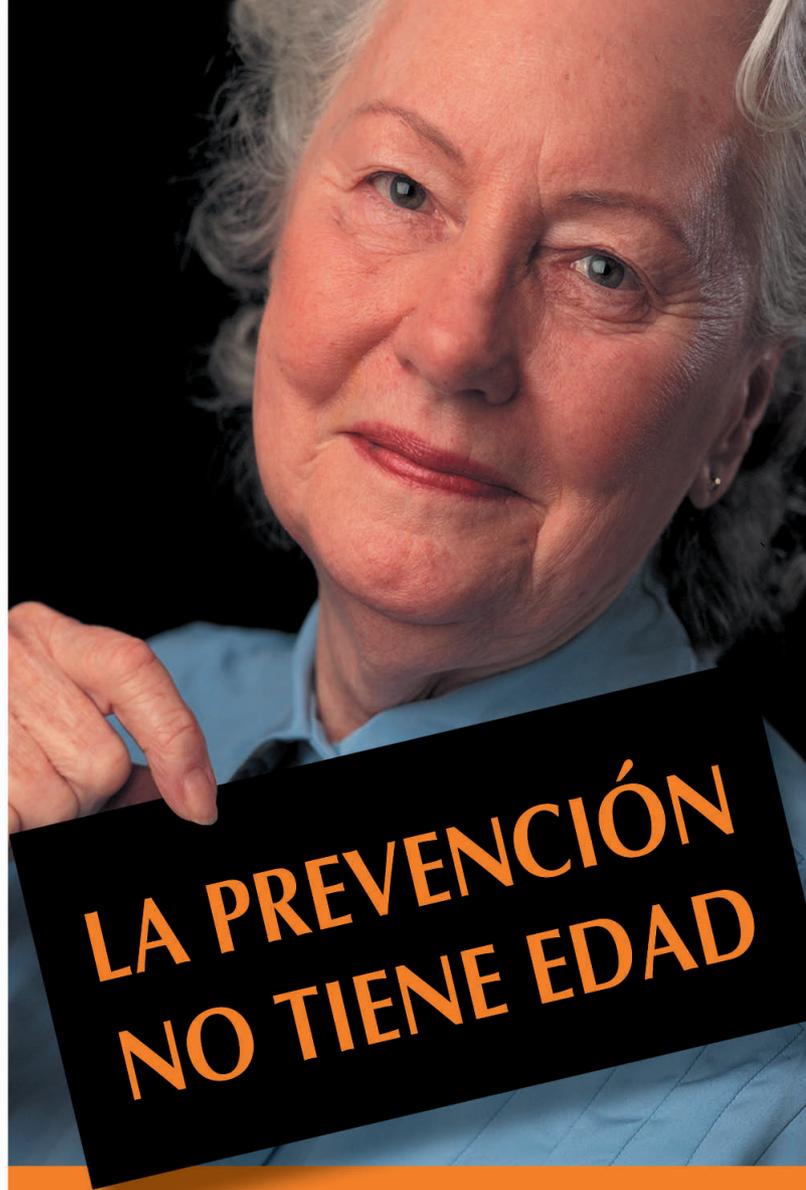


Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

Para disfrutar de una buena salud hemos de desarrollar hábitos de vida saludables y seguir los controles sanitarios recomendados.

Los accidentes se han convertido en fuente de especial preocupación en las personas mayores debido a su gran aumento. La mayoría de ellos se pueden prevenir y especialmente los que ocurren en el domicilio, con unas pautas de actuación básicas pero imprescindibles.

medicamentos

- Para evitar que algunas cápsulas o comprimidos queden adheridos a la garganta, y se produzcan atragantamientos, es aconsejable tomarlos con mucha agua, de pié o sentados en posición erguida.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y personas con sus facultades disminuidas.

Actuación

- Es aconsejable, hacerse con una plantilla donde se anote la dosis, la frecuencia, y horarios de sus tratamientos.
- Conserve siempre el medicamento en su envase original y con su prospecto.
- No haga acopio de medicamentos. Conservarlos en sitio fresco y seco, protegidos de la luz.
- Compruebe de vez en cuando la fecha de caducidad de los medicamentos, y lleve las existencias no deseadas o caducadas a los puntos de reciclaje.
- Y recuerde, en caso de intoxicación, acudir a su centro de referencia, con el envase y el prospecto del medicamento que ha ocasionado el cuadro.



medicamentos

Causas

- LA AUTOMEDICACIÓN puede ocasionarle reacciones adversas, resistencias, enmascarar la enfermedad ó agravar su patología.
- La acumulación de medicamentos puede llevar a sufrir intoxicaciones, o efectos secundarios.
- Si padece una enfermedad crónica pida información ó consejo a su profesional sanitario.

Prevención

- Haga uso responsable de los medicamentos, evite automedicarse.
- Todo medicamento ha de ser adquirido en la farmacia, bajo prescripción médica.
- Pregunte a su médico de cabecera, enfermero y farmacéutico cualquier duda sobre su patología y medicación.



Caídas



Quemaduras



Intoxicaciones



Medicamentos

Caídas

Son la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita a la persona hacia el suelo contra su voluntad.

Causas

Vivienda:

- Suelo • Mala iluminación
- Escaleras • Cocina
- Cuarto de baño • Dormitorio

Plazas y jardines:

- Aceras • Charcos
- Pavimentos • Escalones

Procesos que predisponen:

- Patología del pie • Hipotensión ortostática

Medicamentos:

- Automedicación • Mal cumplimiento terapéutico
- Sedantes • Efectos secundarios.

Otros:

- Calzado • Alcohol ...



Intoxicaciones

PRODUCTOS COMBUSTIBLES

- Cuidado con braseros y estufas, no utilizarlos cuando dormimos.
- Nunca dejar el coche encendido en garajes pequeños y mal ventilados.
- Cerrar la llave de gas después de utilizarlo y por la noche.

PRODUCTOS DE JARDINERÍA

- No pulverizar sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- No permanecer en habitaciones cerradas después de su utilización.

Actuación

- Si se afectaran los ojos lavarlos al menos durante 20 minutos.
- En caso de intoxicación por humo asegurar vías aéreas y situar en lugar lejano donde pueda respirar aire fresco.
- Tratar de identificar el tóxico para ponerlo en conocimiento del médico
- Llamar al Centro de urgencias más próximo o trasladar al intoxicado.

En caso de cualquier intoxicación llame al **INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA: 91 562 04 20**



Intoxicaciones



Efecto perjudicial producido cuando una sustancia tóxica es ingerida, inhalada o entra en contacto con piel, mucosas o los ojos.

Causas / Prevención

ALIMENTOS

- Lavar correctamente las manos y productos antes de cocinar.
- Conservar adecuadamente: congelados y envases al vacío.
- Evitar carnes y pescados crudos.
- Revisar las caducidades periódicamente.

PINTURAS Y DISOLVENTES

- Aplicar con buena ventilación.
- Nunca permanecer en sitios cerrados recién pintados y barnizados hasta desaparecer el olor.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

- Mantenerlos en el envase original sin quitarles las etiquetas.
- No mezclar en la limpieza casera productos como lejía, amoníaco, etc.
- No almacenar productos de limpieza y alimentos juntos.

Caídas



Prevención

- Suelos no resbaladizos, eliminar alfombrillas o moquetas o fijarlas bien al suelo.
- Iluminación amplia y uniforme, si es preciso tendrán luces de referencia.
- Calzado cómodo y con suela de goma.
- Colocar alfombrillas antideslizantes en baños, bañeras y junto al fregadero.
- Nunca utilizar escaleras de mano en mal estado.
- Los muebles no obstaculizarán el paso y las sillas serán con brazos largos y respaldos altos.



Actuación

- No levantar a la persona inmediatamente, cuidarla si existe dolor o aturdimiento, tenemos que asegurarnos que no hay fracturas.
- Analizar la causa de la caída para evitar que vuelva a ocurrir.
- En caso de duda nunca actuar y llamar a un profesional.

Quemaduras



Son lesiones de la piel, de sus anejos y hasta músculos y tendones del cuerpo.

Las quemaduras representan uno de los accidentes más frecuentes, graves e incapacitantes. Un porcentaje hasta del 85% podría evitarse ya que corresponde a causas domésticas.

Causas

- Luz solar
- Líquidos a alta temperatura
- Vapores y gases
- Fuego
- Sustancias químicas:
Cáusticas • Ácidas • Alcalinas
- Electricidad

Quemaduras

Prevención

- Evitar exposición al sol en las horas más peligrosas (de 12,00 a 16,00), y utilizar protectores adecuados.
- En la cocina: mangos de ollas y sartenes siempre hacia dentro.
- Mantener cables y aparatos eléctricos en buen estado, nunca conectar si se han mojado.
- Nunca almacenar sustancias tóxicas en envases de bebidas. QUEMADURAS POR INGESTION.
- En la bañera primero echar agua fría y luego ir añadiendo la caliente.

Actuación en quemaduras leves

- Agua durante al menos 15 minutos, salvo en quemaduras por cal.
- No romper las ampollas.
- No aplicar remedios caseros (aceite, pasta de dientes...)
- Limpiar con agua y jabón, nunca utilizar algodón. Cubrir la quemadura con un apósito estéril.
- No perder de vista signos de infección como:
Fiebre • Dolor • Supuración

Recomendaciones

En **quemaduras mayores** o **eléctricas** acudir siempre a un Centro Médico.

No retirar la **ropa** a los **grandes quemados**.

