

Guanyar salut: mantenir-se actiu i prevenir les caigudes

Seguretat /
Lesions



Mantenir-se físicament actiu és fonamental per gaudir d'una bona qualitat de vida i, a més, contribueix a prevenir les caigudes.

A qualsevol edat podem caure; però, segons complim anys, la probabilitat augmenta i les conseqüències solen ser més dolentes, i això pot fer-nos més difícil tornar a la situació anterior a la caiguda.

Hi ha mesures efectives que us ajudaran a prevenir les caigudes i les conseqüències que tenen

A

B

C

A Mantenir-se físicament Actiu

Fer activitat física amb regularitat és beneficiós sigui quin sigui el vostre estat de salut. És important incorporar-la en el vostre dia a dia.



Es recomana fer almenys 150 minuts d'activitat física per setmana: per exemple, caminar 30 minuts cinc dies o més per setmana o fins i tot sumant períodes més curts d'almenys 10 minuts tres vegades per dia.

Allò que produeix més beneficis per a la salut és
fer activitat física regularment

A més, també us beneficiareu de fer 2-3 vegades per setmana exercicis que mantinguin els ossos i els músculs forts i que millorin la flexibilitat i l'equilibri.

Trucs

- Començau a poc a poc.
- Escoltau el cos i adaptau l'activitat física al vostre estat de salut i a les vostres capacitats.
- Cada passa compta: per tant, sempre és millor "una mica" que "no-res".
- Trobau una activitat que us agradi.
- Augmentau el nivell d'activitat de mica en mica (per exemple, 10 minuts més cada vegada).
- Distribuïu l'activitat física al llarg de tota la setmana. Com més dies, millor!
- El temps actiu pot ser el temps social. Heu d'aconseguir que la família o les amistats s'uneixin i cercar activitats de grup, classes al barri, etc.
- Anau caminant sempre que sigui possible: intentau anar a fer la compra caminant o davallau una aturada abans si anau en transport públic.

TAITXÍ

El taitxí us pot ajudar a millorar aquests tres components: **equilibri, força i flexibilitat**.

A més, practicant-ne en grup afegeix un efecte d'afinitat positiva, que fa augmentar l'estat d'ànim i redueix la por i el nombre de caigudes.



B Altres mesures **B**eneficio**s**



➔ **Algun dels medicaments que preneu pot interferir** en l'equilibri o deixar-vos ensopit/ensopida. Comenta-ho quan aneu a la consulta del centre de salut.



➔ **Feis-vos revisions periòdiques de la vista.** És important que la graduació de les ulleres sigui correcta.



➔ **Heu de tenir bona cura dels peus.** Són molt importants per mantenir l'equilibri.



➔ **Si necessitau dur gaiato o caminador,** emprau-lo sense sentir vergonya per fer-ho.



➔ **No us aixequiu bruscament del llit;** primer heu de seure durant devers 15 segons amb els peus penjant i després ja us podeu aixecar.



➔ **Les persones grans són més sensibles** als efectes de l'alcohol; això vol dir que consumir-ne pot augmentar el risc de patir caigudes.



➔ **Com més saludable sigui el vostre estil de vida,** tenir cura d'aspectes com l'alimentació o no fumant, més bona serà la vostra qualitat de vida.

C Fer **C**a vostra més segura

La major part de les caigudes tenen lloc a casa
Alguns consells senzills per prevenir-les:



➔ **Va millor tenir un plat de dutxa que una banyera,** i també convé disposar de barres per subjectar-s'hi i que el trespòl sigui antilliscant.



➔ **La il·luminació ha de ser suficient,** sense arribar a enlluernar. Una casa ben il·luminada us ajudarà a no travejar amb objectes que no són bons de veure.



➔ **Alerta amb les estores,** amb els cables elèctrics i amb altres elements que hi hagi en terra. L'opció més bona és llevar-los.



➔ Evitau que hi hagi mobles que **no deixin passar.**



➔ **El calçat d'anar per casa ha de ser còmode** i tancat, i ha de subjectar bé el peu.



➔ **Alerta amb el trespòl si llenega,** si està molt polit o si té desnivells. A més, ha d'estar sempre ben eixut.



➔ Si a ca vostra teniu **escales, hi ha d'haver passamans.**

Si necessitau més informació o suport, consultau el vostre centre de salut. També podeu visitar la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social **www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es**

Hi trobareu informació, vídeos amb més exemples de com fer exercicis senzills d'enfortiment, de flexibilitat i d'equilibri, i altres materials útils per mantenir-vos actiu/activa i prevenir les caigudes.

