

Marzo 2019

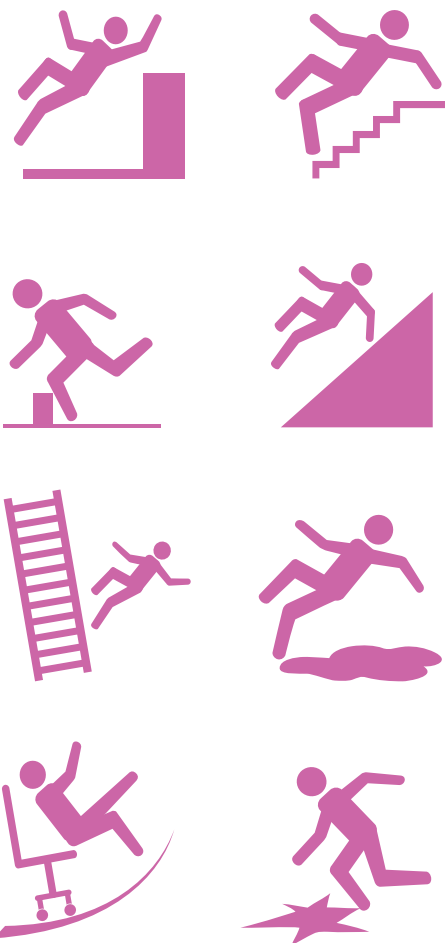
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

A medida que cumplimos años los cambios físicos, las enfermedades y algunos fármacos como somníferos, ansiolíticos y antidepresivos, aumentan el riesgo de caídas, con peores consecuencias en los mayores de 55 años.

Según el Instituto Nacional de Estadística, estos sucesos son la segunda causa de muerte no natural en España. En la Región de Murcia, fallecieron 100 personas por caída accidental en 2017 y 1 de cada 4 estaba en edad laboral.

Esto se podría prevenir con 6 sencillos consejos:

- 1. Muévete.** Caminar, hacer ejercicio en el agua, bailar, taichí, etc. te ayuda a prevenir caídas, ya que mejora tu equilibrio, flexibilidad y fuerza muscular.
- 2. Elige unos zapatos adecuados** que te sujeten bien el pie, con suela firme y antideslizante.
- 3. Haz tu casa más segura:**
 - Despeja las zonas de paso, retira las alfombras.
 - Evita usar la parte más alta de los armarios.
 - Cambia la bañera por una ducha, coloca una alfombra antideslizante y un agarre firme.
 - Mantenla bien iluminada, pon luces nocturnas en zonas de paso. Ten a mano una linterna.
- 4. Sé precavido** en tu despacho:
 - Evita que haya cables en el suelo.
 - Utiliza escaleras de mano para alcanzar objetos que están en alto, no te subas a sillas o muebles.
 - Evita sentarte en el filo de la silla, así como reclinar te hacia atrás.
 - Cierra los cajones después de usarlos.
 - Y si la caída es en el trabajo, comunícaselo a tu superior para hacer un parte de accidente.
- 5. Usa la escalera de forma segura:** utiliza el pasamanos, no hagas uso del móvil...
- 6. Si has sufrido una caída por mareo o desvañecimiento,** coméntalo a tu médico de familia.



“Que el miedo a caerte no limite tu vida”