



PREVENCIÓN Y SALUD



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante
Vicerectorat d'Extensió Universitària
Vicerrectorado de Extensión Universitaria

FUNDACIÓN MAPFRE

**CAMPAÑA DE PREVENCIÓN:
RIESGOS DOMESTICOS ENTRE
LAS PERSONAS MAYORES**

www.fundacionmapfre.com



- 3** | Prólogo
- 5** | Presentación
- 7** | La prevención es lo primero ¡A cuidarse!
- 8** | La importancia de no caerse
- 9** | Un hogar más seguro
- 12** | Saber moverse
- 16** | ¿Cómo reaccionar ante una caída?
- 17** | ¿Qué debe hacer si sufre alguna lesión?
- 18** | Evitar las intoxicaciones
- 19** | Las quemaduras
- 21** | Otros accidentes
- 23** | Botiquín en casa
- 24** | Guía de recursos
- 26** | www.conmayorcuidado.com

En el contexto de cambios demográficos y sociales que vive la sociedad española, especialmente el paulatino envejecimiento de la población, la aparición de necesidades sociales ha de suponer el surgimiento y consolidación de nuevos derechos sociales. Al igual que en su momento se universalizó el derecho a las pensiones, a la educación y a la atención sanitaria, ahora se ha universalizado el derecho a la atención de las personas en situación de dependencia (de las personas mayores, de los enfermos mentales graves y de personas con gran discapacidad, entre otros colectivos).

La Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, que en el año 2008 cumple su segundo año de vigencia, ha supuesto un esfuerzo importante del Gobierno de España para conseguir un sistema de atención de calidad, equitativo, suficiente y accesible para atender a las personas que no pueden valerse por sí mismas.

Entre los principios fundamentales más significativos de la Ley están el carácter universal y público de las prestaciones, el acceso a las prestaciones en condiciones de igualdad y no discriminación y la participación de todas las Administraciones Públicas en el ejercicio de sus competencias.

Presentación

Como su propio nombre indica esta Ley contempla tanto la promoción de la autonomía como la atención a las situaciones de dependencia. Por esta razón debemos señalar que la publicación de libros como esta “Guía de Prevención: Riesgos Domésticos entre las Personas Mayores” constituye un material muy valioso para evitar posibles situaciones de dependencia.

Las caídas son los accidentes más frecuentes en las personas mayores. Una simple caída puede cambiar la vida de una persona mayor originando graves consecuencias en los aspectos físicos y psicológicos que limitan su autonomía y generan aislamiento social.

Esta Guía consigue plenamente sus objetivos; por un lado, proporciona una información cualificada sobre la prevención de accidentes domésticos y, por otro, nos indica cómo reaccionar ante ellos cuando ocurren. Igualmente, con sus consejos, favorece el envejecimiento activo de las personas mayores.

Queremos felicitar a los autores y a **FUNDACIÓN MAPFRE** por el trabajo realizado, que contribuirá claramente a que las personas mayores puedan tener una vida más autónoma y saludable.

Natividad Enjuto García
Ex Directora General del IMSERSO

La campaña **CON MAYOR CUIDADO** nace con el ánimo de estimular y propiciar actuaciones en materia de prevención de accidentes en los hogares de aquellas personas mayores que desean mantener su independencia y autonomía personal.

Las personas mayores están especialmente expuestas a la posibilidad de sufrir accidentes en el hogar. Los percances más comunes son las caídas, las intoxicaciones y las quemaduras. Tampoco hay que olvidarse de otros accidentes como los incendios, electrocuciones y las asfixias.

Pero en ocasiones, aunque hagamos todo lo posible por evitarlos, a veces, se producen accidentes. Para que las consecuencias sean mínimas **tenemos que saber cómo actuar y hacerlo de forma serena y rápida.**

Tenemos
una buena noticia:
TODOS los accidentes
en el hogar se
pueden prevenir.

La **Universidad de Alicante** y **FUNDACIÓN MAPFRE**, como entidades que comparten la preocupación por **promocionar la salud y calidad de vida** de los ciudadanos en general y de los mayores en especial, desean trasladar a través de la campaña **CON MAYOR CUIDADO** su interés en la **prevención de accidentes domésticos** y la importancia de la difusión y promoción de hábitos preventivos entre la sociedad Alicantina.

FUNDACIÓN MAPFRE junto con el Patronato Municipal de Cultura del Ayuntamiento de Alicante, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de la provincia, así como los Ayuntamientos y Sedes Universitarias que colaboran con la Universidad de Alicante y con su programa Senior a través de la Universidad Permanente, pretenden unir sus esfuerzos y conseguir los siguientes objetivos:

- Sensibilizar sobre la importancia de adoptar ciertos **hábitos preventivos** que pueden evitar accidentes domésticos.
- Ayudar a que el mayor tenga un **hogar más seguro** y confortable.
- Adoptar una serie de **cuidados sobre su salud**, para que el cuerpo responda de la mejor manera posible.
- Proporcionar a profesionales y familiares un **materias actualizado y práctico** que ayude a evitar esos accidentes.
- Fomentar **conductas responsables y proactivas** entre los mayores en la gestión personal de su salud y calidad de vida.
- Promover la **cultura y formación personal** en el área de prevención para conseguir estilos de vida saludables.
- Impulsar el **envejecimiento activo** de las personas mayores como medio para erradicar la exclusión social.

La prevención es lo primero ¡A cuidarse!



Todos queremos gozar de un buen estado de salud durante muchos años y mantener nuestra independencia. Adquirir unos hábitos saludables nos permitirán conservar una buena salud física y mental.

Se debe realizar algún tipo de actividad física al menos tres días a la semana durante treinta minutos.

El ejercicio moderado de músculos y articulaciones y una dieta sana y equilibrada, que incluya fruta, verdura, leche y sus derivados, contribuyen a mantenerse en forma y a que el cuerpo reaccione mejor ante cualquier accidente.

Las legumbres, los huevos, la carne y el pescado no deben faltar en nuestra dieta habitual.

Es imprescindible visitar regularmente al médico de familia para mantener controlado el estado de salud y vigilada su medicación. Hay que recordar que algunos fármacos pueden afectar a nuestros sentidos. La visión y la audición deficientes pueden aumentar el riesgo de accidentes; por eso debemos mantener revisiones periódicas con un otorrino y un oftalmólogo. Además, nuestro médico será quien mejor nos asesore sobre el ejercicio y dieta más adecuados para nuestro caso concreto.

Los medicamentos deben tomarse en las dosis prescritas y estar siempre recetados por el médico.



Una simple caída puede cambiar su vida porque puede tener consecuencias físicas importantes como fracturas o contusiones. Pero también se puede experimentar problemas en el estado de ánimo: depresión, miedo, ansiedad...

Por tanto, para proteger la salud física y mental es importante EVITAR LA PRIMERA CAÍDA.

¿Por qué podemos caerlos?

Los **cambios fisiológicos** que van acompañando a nuestra edad aumentan la probabilidad de las caídas. Por un lado, nuestros reflejos van siendo más lentos y la fuerza muscular disminuye.

La forma de caminar también puede variar según avanza los años, y es muy posible que la vista y el oído necesiten una “ayuda extra” para avisarnos de algunos peligros.

Además, no hay que olvidarse de las **enfermedades comunes** entre la población más adulta. Las dolencias del corazón, la depresión, la ansiedad, la osteoporosis, la artrosis o los problemas sensoriales que afectan a la vista o al equilibrio son factores de riesgo. Asimismo, los medicamentos, a veces, tienen efectos secundarios como la somnolencia, que hace que disminuya la capacidad de nuestros reflejos.

Conocer los peligros del entorno en el que vivimos es importante para poder tomar precauciones y evitar caídas.



Para disminuir al máximo la posibilidad de sufrir un accidente tenemos que adaptar nuestra casa para que sea lo más cómoda y segura posible en relación con nuestras capacidades.

Debemos eliminar de nuestro hogar aquellos elementos que puedan entorpecer la marcha y colocar otros que favorezcan la seguridad.



¿Qué características debería reunir nuestra casa?

1 ILUMINACIÓN

- La luz debe ser amplia e indirecta en todas las áreas, principalmente en el dormitorio y el cuarto de baño.
- Las pantallas deben ser translúcidas y las bombillas, mate.
- Es aconsejable la utilización de fluorescentes.
- Es muy útil contar con una luz piloto encendida durante la noche en estancias y pasillos que nos permita ver mejor al desplazarnos.

2 INTERRUPTORES DE LUZ

- Deben estar a una altura que facilite su alcance.
- Para ayudar a encontrarlos es conveniente que su color contraste con el de la pared. Se puede colocar adhesivos luminosos para ser vistos en la oscuridad.

3 PUERTAS

- Deberán tener un ancho mínimo de 80 cm. Si son correderas, al menos una de ellas tendrá esa dimensión y las guías habrán de ir empotradas en el suelo para evitar el escalón.
- Si las puertas del baño tienen cierre de seguridad, conviene que se puedan abrir desde el exterior.
- Los pomos deben ser de madera, palanca o tirador.

4 VENTANAS

- Es mejor que sean correderas para evitar el accidente cuando se abran hacia dentro.
- En las abatibles los pomos deberían ser de palanca mediante manivela accesible, situados como máximo a 120 cm de altura desde el suelo.



5 MOBILIARIO

- Es recomendable poner pocos muebles, especialmente en el camino a las zonas más utilizadas como la cocina y el baño.
- Lo mejor es prescindir de felpudos y alfombras porque pueden provocar tropezones o resbalones, pero si se tienen deberían estar adheridos al suelo.
- Las sillas y sillones deben tener apoyabrazos y respaldo. El asiento debe ser firme, no hundirse, y la altura recomendada desde el suelo es de 45 centímetros.
- El desorden puede provocar caídas.

6 CUARTO DE BAÑO

- El suelo más seguro es el antideslizante y se recomienda sustituir la bañera por el plato de ducha.
- Es aconsejable colocar una alfombra antideslizante dentro y fuera de la bañera o plato de ducha.
- Elevar la altura del inodoro hace disminuir los esfuerzos al sentarse y levantarse.
- Es muy útil colocar barras de apoyo en bañera, lavabo e inodoro.
- Utilizar productos antideslizantes para la limpieza del cuarto de baño.

7 DORMITORIO

- La altura de la cama debe adecuarse a las necesidades personales. Se recomienda que esté a una altura de entre 45 y 50 cm.
- El colchón no debe hundirse y la ropa de la cama ha de ser ligera.
- La distribución de los muebles debe permitir moverse con andador, bastón o muleta.
- En el armario la ropa debe estar accesible.
- La mesilla debe ser estable y tener una altura de fácil acceso.

8 COCINA

- La distribución de los muebles en forma de L permite tener siempre un punto de apoyo durante los desplazamientos.
- El suelo debe estar seco y limpio. Recuerde que es más seguro el antideslizante.
- Hemos de procurar que los utensilios y cacharros que utilizemos habitualmente estén al alcance de la mano. En el fondo del armario puede situar los que menos utilice.
- Es muy útil contar con detectores de humos y escapes de gas.

Realizar estas adaptaciones puede ser muy costoso, pero las administraciones públicas ofrecen subvenciones y ayudas para que podamos realizarlas. Infórmese a través de su trabajador social.

Existe una serie de cuidados que podemos adoptar en la vida cotidiana para reducir las posibilidades de sufrir una caída en el hogar.

Cada pequeña precaución que tomemos en las actividades diarias puede suponer grandes beneficios para la salud.

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

Siempre que haya barandillas o asideros apóyese en ellos. El riesgo de caída disminuye si se sube o baja oblicuamente. Al subir el escalón incline el tronco hacia delante; al bajarlo, evite echar la cabeza y el tronco hacia atrás pues eso facilitaría la caída.

El peso del cuerpo siempre avanza hacia la pierna que se adelanta; lo más seguro es avanzar primero la pierna más sana para subir y la menos sana al bajar.

SENTARSE Y LEVANTARSE



Para sentarse, en una silla o sillón, deberá colocarse de espaldas al asiento notándolo en las piernas y ayudándose de los brazos para efectuar el movimiento.

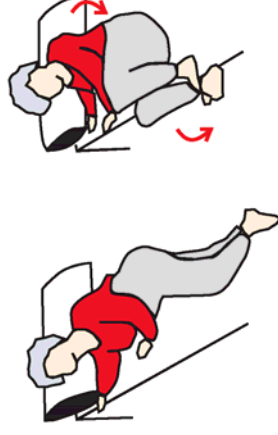


Para levantarse, nos pondremos al borde del asiento empujando con hombros y brazos para facilitar el movimiento hacia delante.



Para entrar en la cama hay que colocarse de espaldas a la misma, cerca de la almohada y sentarse. Inclinarse lateralmente el tronco hasta apoyar la cabeza en la almohada, subiendo primero la pierna más cercana a la cama.

Si puede haber riesgo de caída durante el sueño, es recomendable colocar barras laterales en ambos lados o pegar la cama a una pared e instalar una barra al otro lado.



Para salir de la cama en primer lugar habrá que ponerse boca arriba. Empezaremos el movimiento incorporando el cuello y la cabeza, acercando la barbilla al pecho y luego los hombros, mientras apoya los codos y las palmas de las manos sobre la cama. Luego deberá sacar la pierna más cercana al borde mientras se hace un movimiento de giro sobre los glúteos y se termina de elevar el tronco hasta quedar sentado.

VESTIRSE Y DESVESTIRSE

Si lo hacemos de pie, es conveniente tener un punto de apoyo delante y una silla o sillón detrás. Si perdemos el equilibrio con cierta facilidad, lo mejor es vestirse sentado. Es bueno tener la ropa previamente preparada, para evitar inclinaciones y desplazamientos innecesarios. Las prendas deben ser amplias, cómodas y fáciles de poner y estar colgadas en el armario a una altura adecuada, para evitar esfuerzos como ponerse de puntillas.

Para calzarnos también debemos sentarnos. Además, hay que elegir un tipo de calzado adecuado. Los zapatos con punta de pico, con tacones muy altos, los que son demasiado amplios y no van bien sujetos al pie, o los que tienen cordones son especialmente peligrosos.



USO DEL BAÑO

Si disponemos de barras de apoyo debemos utilizarlas siempre. Han de estar bien fijadas al ladrillo y no al azulejo. Es importante no caminar descalzos y utilizar siempre calzado antideslizante.

LIMPIAR LA CASA

Para realizar las tareas de la casa debemos utilizar escobas, fregonas y aspiradores de brazo largo para evitar inclinarnos. Todas las actividades que podamos hacer sentados, como planchar, pelar patatas... evitarán pérdidas de equilibrio y mareos.

La plancha tiene que ser ligera y la lavadora es más aconsejable que sea de carga superior, aunque si no es posible introduciremos la ropa sentados y con el cesto cerca.

Subirse a una escalera o taburete para limpiar o colgar cortinas está totalmente desaconsejado. Debería esperar a que alguien le ayude.

Mantener las actividades diarias

no quiere decir que no necesitemos ayuda.

Muchos ayuntamientos cuentan con programas de asistencia domiciliaria, que le facilitarán las tareas dificultosas.

HACER LA COMPRA

Si utilizamos bastón, muleta o andador, debemos llevarlo siempre y hacer pequeños descansos. Hay que elegir comercios cercanos y comprar en persona los artículos fáciles de transportar. Los más pesados pediremos que nos los lleven a casa.

Los carritos son muy útiles para transportar la compra, porque además aseguran el equilibrio durante la marcha.

¿Cómo reaccionar ante una caída?



¿Qué debe hacer si sufre alguna lesión?

Si a pesar de todas las precauciones y cuidados se cae, ¿qué debe hacer? Le facilitamos **dos consejos muy importantes**:

1. Contactar urgentemente con los profesionales sanitarios, para que evalúen si sufre algún daño físico y le proporcionen el tratamiento adecuado.
2. Identificar las causas que provocaron el accidente, para evitar que se repita.

¿Y cómo podemos levantarnos tras una caída?

A continuación veremos gráficamente cómo hay que hacerlo:



PASO 1: Giraremos sobre el propio cuerpo hasta quedar boca abajo.



PASO 2: Apoyaremos las rodillas hasta estar en posición de gato. Buscaremos con la mirada un elemento de apoyo firme y nos acercaremos a él.



PASO 3: Apoyaremos firmemente las manos en él e intentaremos ponernos en pie ayudándonos de los antebrazos.



PASO 4: Una vez de pie, descansaremos antes de iniciar la marcha.

Para reducir las consecuencias de las caídas y aliviar el dolor hay que saber cómo reaccionar en cada caso.

Si sospecha que ha sufrido una **fractura o esguince** debe intentar proteger la zona dañada. Los síntomas son hinchazón o contusión, pérdida de movimiento, deformación de la extremidad y/o dolor localizado, que aumenta de intensidad al mover o presionar el área lesionada. Nunca debe tratar de “colocar” el hueso fracturado. En los casos de esguinces, es aconsejable aplicar hielo envuelto en un paño.

Si cree que se ha roto algún hueso, evite moverse y solicite atención médica inmediatamente.

Si sufre un **golpe en la cabeza** y nota falta de respiración, tiene un corte, padece vómitos, pierde el conocimiento o se siente confuso, se debe poner urgentemente en contacto con el profesional sanitario. Mientras espera a ser atendido procure no mover el cuello porque puede estar lesionado.

La mayoría de las lesiones en la cabeza no son graves, pero algunas pueden serlo y deben ser tratadas cuanto antes.

Si un **corte** produce una hemorragia importante, presione sobre la herida con una gasa estéril o una tela limpia y pida ayuda médica urgente.

Evitar las intoxicaciones



Otra causa habitual de accidentes entre las personas mayores son las intoxicaciones. Las más frecuentes están causadas por el consumo de medicamentos, ingesta de alimentos en mal estado e inhalación de gas.

¿Qué precauciones debemos tomar?

MEDICAMENTOS

Todos los fármacos deben ser prescritos por el médico y dispensados por el farmacéutico. Debe seguir las instrucciones de uso y conservarlos en un lugar fresco y seco, en su envase original, con su etiquetado y su prospecto. Es aconsejable elaborar un listado con las medicinas y los horarios de tomas y ponerlo en un lugar visible. Se puede ayudar mediante un dispensador de medicamentos.



ALIMENTOS

Durante su transporte, conservación o preparación algunos comestibles pueden resultar afectados por alguna bacteria, como la salmonela, y provocar una reacción en nuestro cuerpo. La higiene personal, así como en la cocina, los alimentos y los utensilios es básica para prevenir las intoxicaciones. Son especialmente sensibles: las carnes frescas, los pescados, los mariscos y los lácteos. No guarde productos de limpieza junto con alimentos y bebidas, evitará confusiones y sustos.

GAS

Evitemos el uso de braseros de carbón, chimeneas y estufas de butano. En aquellas estancias donde haya aparatos de gas no debemos obstruir los conductos, ni rejillas de ventilación. Las instalaciones del gas deberán ser revisadas periódicamente por un técnico autorizado. Si percibe olor a gas no encienda la luz, ya que podría producirse una explosión; abra puertas y ventanas. Y cuando cocine, evite corrientes de aire, ya que se puede apagar el fuego del quemador.

Si acristala una terraza o tendedero que dispone de rejillas de ventilación, debe tener en cuenta volver a instalarlas para mantener la correcta ventilación.

Las quemaduras



Las quemaduras son otro tipo de accidente muy frecuente entre las personas mayores. Las más habituales son las que se producen por llamas, líquidos calientes u objetos a altas temperaturas como calentadores, cocinas, hornos...

¿Podemos prevenirlas?

Claro que sí. Por ejemplo, reemplazando la cocina a gas por una cocina eléctrica o vitrocerámica. Además, en lugar de freír en la sartén, podemos utilizar una freidora ligera. Podemos sustituir los braseros o calentadores por calefacción a gas. Y también es recomendable instalar grifos con reguladores de temperatura.

Las quemaduras deben ser tratadas de distinta manera según su importancia. Hay que tener en cuenta que las recomendaciones útiles para las leves, como ponerlas en agua fría y aplicar una pomada, pueden empeorar la salud si estamos ante una grave.

Si sufrimos una **quemadura grave**, lo más importante es pedir atención inmediata a los servicios de emergencia y esperar su llegada sin realizar ningún tipo de intervención sobre la quemadura.

Y ante todo...

- **No** aplicar ungüentos, aceites, pomadas o hielo sobre la lesión.
- **No** respirar, soplar o toser sobre la quemadura.
- **No** tocar la piel lesionada, muerta o con ampollas.
- **No** retirar la ropa que esté pegada a la piel.
- **No** dar nada por vía oral a la persona quemada.
- **No** sumergir una quemadura grave en agua fría, porque puede provocar un shock.
- **No** elevar la cabeza de la persona quemada si hay quemaduras de las vías respiratorias, porque puede cerrarlas.



Otros accidentes



En nuestro hogar se pueden producir varias situaciones peligrosas, pero, si se ponen los medios y cuidados adecuados, también se pueden evitar.

INCENDIOS Y EXPLOSIONES

Este tipo de incidentes son más frecuentes de lo que podemos pensar y, sin embargo, son fácilmente evitables. Consejos para prevenirlos:

- Apagar perfectamente cerillas y cigarrillos. No arrojar colillas a los cubos de basura y no fumar en la cama.
- No sobrecargar los enchufes con demasiados aparatos.
- Evitar empalmes caseros y empotrar siempre los cables eléctricos.
- Las calderas, las instalaciones de gas y las chimeneas deben ser revisadas periódicamente por un técnico oficial cualificado.
- No abandonar ollas o sartenes en el fuego ni aparatos eléctricos encendidos cuando se vaya a salir de casa.
- Verificar que las llaves de la cocina estén cerradas antes de salir de casa.
- No dejar telas cerca de los fogones de la cocina.
- Si la sartén se prende fuego mientras se cocina, utilizar la tapa para apagarlo.
- Si nota olor a gas o sospecha que hay un escape o fuga, no encienda la luz y abra las ventanas.
- En caso de incendio eléctrico, no intentar apagar el fuego con agua.
- Al cocinar utilice los quemadores del fondo y procure no colocar los mangos de sartenes y cazuelas hacia fuera.
- No cocine con mangas anchas, ya que pueden prenderse o engancharse en algún mango.

ELECTROCUCIONES

Las descargas eléctricas pueden convertirse en un problema importante. No hay que “jugar” con la electricidad y debemos tomarlos muy en serio su manipulación.

Por eso, debemos tomar las siguientes precauciones:

- Consultar con un técnico especializado para hacer de nuestro hogar un lugar más seguro, mediante el uso de protectores para enchufes, tomas de tierra...
- No conectar nunca aparatos que se hayan mojado a la red eléctrica, aunque parezcan secos y en condiciones. Desechar las clavijas o cables en mal estado.
- No manipular electrodomésticos recién salidos del baño o de la ducha y nunca estando mojada alguna parte del cuerpo. No debe existir ninguna fuente de energía eléctrica a menos de un metro de la bañera.
- No utilizar aparatos eléctricos encontrándose descalzo, aún cuando el suelo esté seco.
- No mantener estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros utensilios eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño.
- Desconectar todo electrodoméstico que emita alguna descarga o sensación de cosquilleo, y enviarlo a revisar por un técnico.
- Evite manipular la instalación eléctrica. En caso de tener que hacerlo por urgencia desconecte el interruptor general y pida ayuda.

Botiquín en casa

Es un componente indispensable de nuestro hogar, y tenerlo bien surtido con los elementos adecuados es esencial para hacer correctamente primeras curas si sufrimos un accidente doméstico.

DEBEMOS DISPONER DE:

Material de cura: <ul style="list-style-type: none">- Gasas estériles de varios tamaños- Vendas- Esparadrapos- Tiritas- Compresas- Algodón- Guantes estériles	Productos para desinfectar: <ul style="list-style-type: none">- Alcohol 70%- Agua oxigenada- Desinfectantes
Medicamentos: <ul style="list-style-type: none">- Analgésicos (paracetamol, ibuprofeno...)- Sobres de suero oral- Crema para la picadura de insectos- Crema para las quemaduras	Otros materiales y productos: <ul style="list-style-type: none">- Suero fisiológico- Tijeras- Termómetro- Pinzas- Bastoncillos- Linterna

RECUERDE:

- Todo este material debe estar en lugar seguro para evitar otro tipo de accidentes, los infantiles. El botiquín debe ser hermético, pero fácil de abrir.
- No es recomendable colocar el botiquín ni en el baño ni en la cocina. Hay que tenerlo en ambientes que no sean ni demasiado húmedos ni demasiado secos.
- Cuando utilicemos algún material, es importante reponerlo.
- Comprobar periódicamente la fecha de caducidad de los productos.



La sociedad actual dispone de un conjunto de medios que nos ayudan a prevenir y solucionar tanto los accidentes caseros como sus posibles causas y consecuencias. Conozcamos alguno de ellos:

RECURSOS SOCIALES

Servicio de teleasistencia domiciliaria:

Dirigido a personas mayores que viven solas. El usuario lleva un medallón o pulsera con un botón-alarma las 24 horas del día y si tiene algún problema pulsa y entra en contacto con un centro de atención especializada para que le envíen la ayuda.

Servicio de ayuda a domicilio:

Se presta a personas que necesitan ayuda para poder permanecer en su hogar. Además de cuidado y atención personal proporciona apoyo para la realización de las tareas del hogar (limpieza, hacer la compra, cocinar, lavar y planchar la ropa...) y gestiones administrativas.

¿Dónde se pueden solicitar servicios sociales, ayudas y subvenciones?

Estas competencias se distribuyen entre las distintas administraciones (Ayuntamientos, Comunidades Autónomas...). La coordinación nacional de todos estos servicios y ayudas es competencia del:

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

Avda. de la Ilustración, s/n (con vuelta a C/ Ginzo de Limia, n.º 58) - 28029 Madrid
Teléfono de centralita (para todos los servicios): 91 363 88 88
Teléfono de información: 91 363 89 16 / 17 / 09
Web: www.seg-social.es/imserso/

También se ha puesto en marcha un servicio de información sobre la Ley de Autonomía y Dependencia a través del teléfono 900 406 080 o de la página web www.saad.mtas.es.

RECURSOS TECNOLÓGICOS

El avance de la tecnología nos permite contar con artículos que nos facilitan la vida y nos aportan seguridad como por ejemplo:

- Luces con sensores, que se encienden durante la noche cuando nos desplazamos por la casa.
- Detectores de incendios y de escapes de agua y gas.
- Sistemas de cerramiento automático de persianas.
- Sillas para ducha y bañeras.
- Termostato de control de la temperatura.
- Asideros.
- Pastilleros con alarma u automáticos.



Para informarnos de ellos podemos acudir al:

Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT)

C/ Los Extremeños, n.º 1 (Esquina a C/ Pablo Neruda) - 28018 Madrid
Teléfono: 91 363 48 00
Teléfono de texto: 91 778 90 64
Correo electrónico: ceapat@mtas.es

Un espacio ameno y práctico en Internet en el que está disponible todo el material de la campaña, así como el calendario de actividades, etc. y cuyo objetivo es tener una comunicación directa con usted para resolver cualquier duda que le pueda surgir.



Sea prudente, pero, si a pesar de todos los cuidados, sufre un accidente importante pida atención en el teléfono de emergencias 112



Si desea más información sobre la campaña **CON MAYOR CUIDADO**, o quiere colaborar con su difusión, póngase en contacto con nosotros a través del teléfono 91 581 26 03 o consulte nuestra página web www.conmayorcuidado.com

En la web www.conmayorcuidado.com encontrará todos los contenidos de esta guía, acompañados de vídeos con demostraciones y una sección de descarga de material formativo.

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.com

Entidades colaboradoras:

