

¡EVITA LAS CAÍDAS, NO TE ROMPAS! CAÍDAS = FRACTURAS

CUIDA DE:

- Mantener el suelo libre de obstáculos (alfombras, cables), sobre todo en zonas de paso
- Colocar adhesivos antideslizantes en el suelo de la bañera o ducha
- Evite llevar zapatillas sueltas o calzado que patine
- No subir o bajar escaleras con los brazos llenos de objetos
- Encienda la luz para levantarse de la cama
- Utilice un bastón o un andador que le haga sentirse más estable cuando camine



III Plan Municipal
para las personas mayores
2006-2009



Colabora:
Consejería de Salud



puntorekano d.l. co-1572/2007

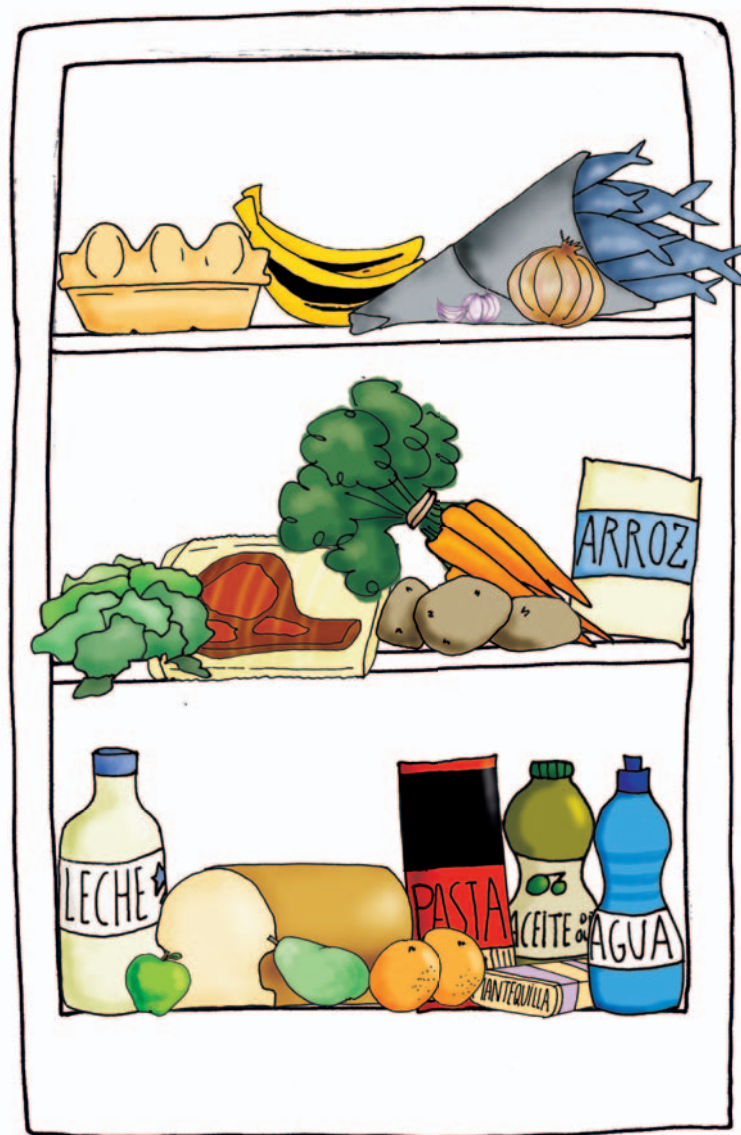
CUÍDATE Y NO TE ROMPAS

PARA MEJORAR NUESTRA SALUD, TENER LOS HUESOS SANOS Y PREVENIR ENFERMEDADES,
¿QUÉ DEBEMOS HACER?



III Plan Municipal para las personas mayores 2006-2009

ALIMENTOS RECOMENDADOS



Carne, pescado azul, huevos (proteínas y vitamina D), leche y derivados (Calcio), verduras, hortalizas, frutas (magnesio, potasio y vitamina C), pan, pasta, arroz, patata, aceite y grasas, y beber agua

NO DEBEMOS MEZCLAR ALIMENTOS QUE CONTENGAN CALCIO CON LAS LEGUMBRES

SOL

La vitamina D es esencial para la construcción y el buen mantenimiento de un hueso sano y fuerte, sin ésta no se absorbe el calcio.

- El SOL nos proporciona la mayor parte de las necesidades diarias de vitamina D del organismo.
- Debemos tomar el sol en las primeras horas de la mañana o en la última hora de la tarde.
- No tomarlo en exceso, en las horas de mayor incidencia de los rayos solares ni sin protección, pues puede ser perjudicial para tu salud.

EJERCICIO FÍSICO

La actividad física es importante para mantenernos en forma y fortalecer nuestros huesos. La inmovilización completa puede dar lugar a una pérdida de masa ósea de alrededor del 40%. Cualquier ejercicio es bueno, evitando aquellos que ofrezcan riesgo de caídas.

Ejercicios recomendados:

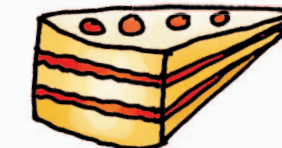
- Ejercicios de equilibrio: Tai Chi, Yoga



- Ejercicios de soporte de peso: caminar, trotar, jugar al tenis, bailar
- Ejercicios de resistencia: pesas libre, máquinas de pesa.
- Otros: montar en bicicletas estáticas y remos

¿QUÉ DEBEMOS TOMAR CON MODERACIÓN?

Café, lácteos (leche condensada), carnes grasas y charcuterías, cereales y derivados, bollería, pastelería y repostería.



Alcohol: la toma abusiva contribuye a una mala alimentación y favorece las caídas.

Bebidas carbonatadas: refrescos sobre todo de cola.