

# ¡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



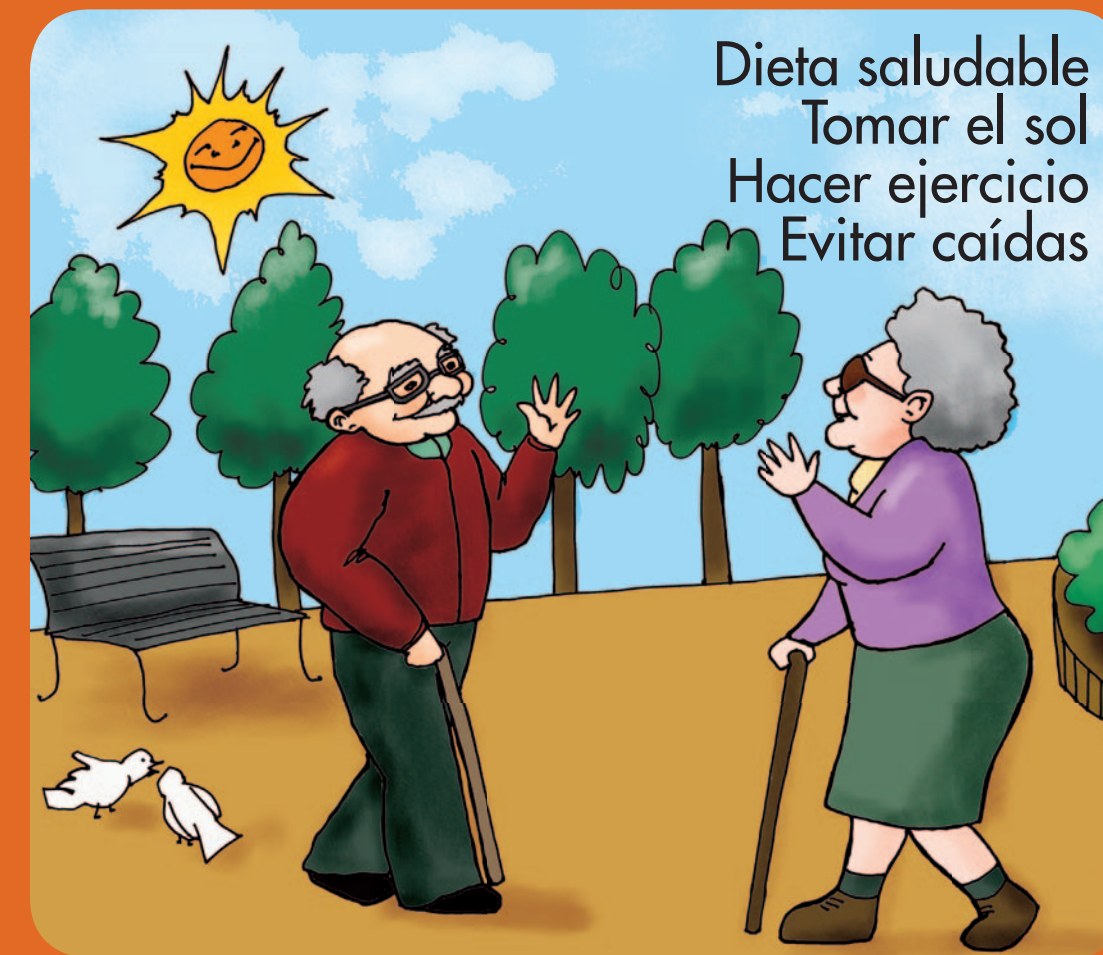
Colabora:  
Consejería de Salud



puntorekano d.l. co-1572/2007

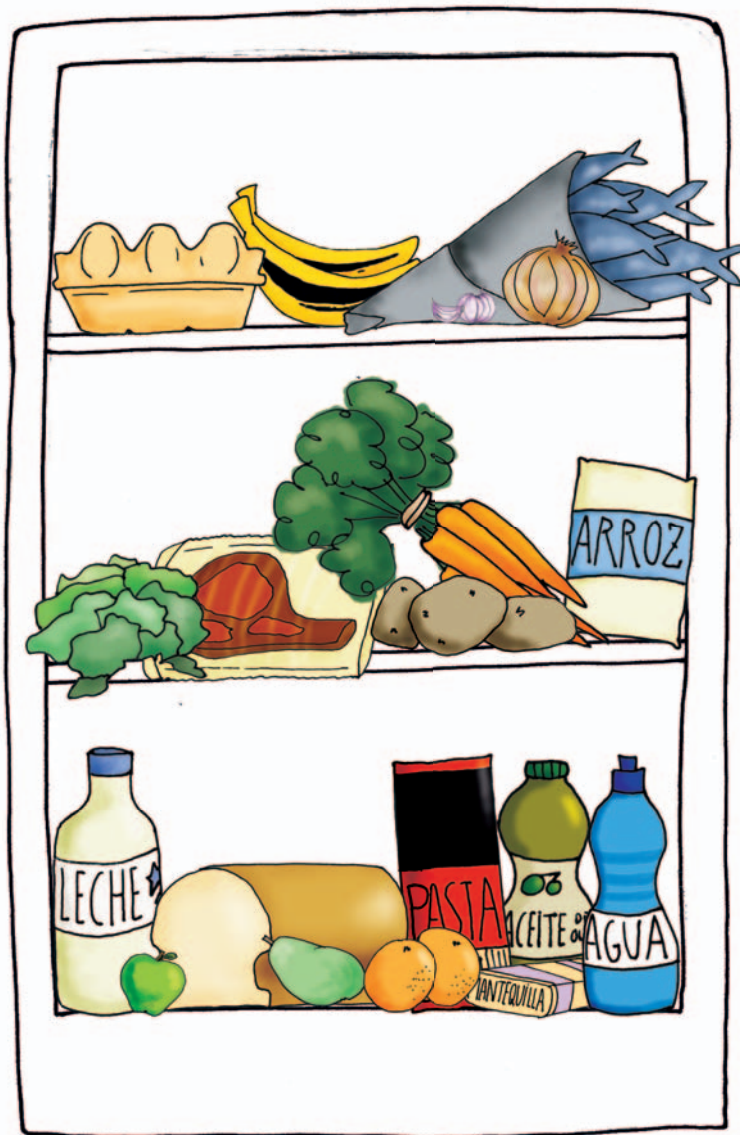
# CUÍDATE Y NO TE ROMPAS

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.