

# Guanyar en salut: Mantenir-se actiu i prevenir les caigudes

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 es pot patir una caiguda, però, a mesura que es van complint anys, aquestes possibilitats augmenten i en tenen efectes importants en la qualitat de vida i l'autonomia.

Existeixen mesures efectives que ajuden a prevenir les caigudes i les seves conseqüències:

A

B

C

A

## Mantenir-se físicament Actius

Realitzar activitat física amb regularitat és beneficiós sigui quin sigui el vostre estat de salut. És important que la incorporeu en el vostre dia a dia.



Es recomana que feu almenys 150 minuts d'activitat física a la setmana, per exemple, caminar 30 minuts cinc o mes dies a la setmana. Es poden sumar minuts: per exemple fent 10 minuts 3 cops al dia. Si això és massa per a tu, fes el que puguis. Una mica és millor que res.

**Practicar activitat física regularment és el que produeix més beneficis per a la salut**

Incrementeu els beneficis de l'activitat física realitzant exercicis de enfortiment ossi i muscular. Així com exercicis de flexibilitat i equilibri 2 o 3 dies a la setmana.

## Trucs

- Trobeu una activitat que us agradi.
- Escolteu el cos, i adapteu l'activitat física al vostre estat de salut i capacitats.
- Cada pas compta: sempre és millor fer-ne una mica que no pas gens.
- Comenceu a poc a poc.
- Augmenteu el nivell d'activitat de forma gradual, per exemple, 10 minuts cada vegada.
- Distribuiu l'activitat física al llarg de tota la setmana. Com més dies, millor!
- El temps actiu pot ser temps social: aconseguiu que la família o els amics s'hi uneixin o busqueu activitats de grup, classes al barri, etc.
- Aneu a peu sempre que sigui possible, proveu d'anar a comprar caminant o de baixar una parada abans, si agafeu el transport públic.
- Sumeu minuts cada dia!

## TAITXÍ

El taitxí ajuda a millorar l'equilibri, la força i la flexibilitat.

A més, si el practiqueu en grup, s'hi afegeix un efecte d'afinitat positiva, que augmenta l'estat d'ànim i disminueix la por i el nombre de caigudes.



## B

### Adoptar altres mesures **B**eneficioses



➔ **Algun dels medicaments que preneu poden interferir** en el vostre equilibri o fer que us endormisquieu; comenteu-ho quan aneu a la consulta del centre de salut.



➔ **Feu-vos revisions periòdiques de la vista**, és important que la graduació de les ulleres sigui la correcta.



➔ **Cuideu bé dels vostres peus**, són molt importants per mantenir l'equilibri.



➔ **Si per desplaçar-vos necessiteu un bastó o caminador**, utilitzeu-lo, abandoneu la vergonya!



➔ **Aixequu-vos del llit amb suavitat**, asseieu-vos a la vora del llit durant uns 15 segons amb els peus penjant.



➔ **El consum d'alcohol** pot augmentar el risc de caigudes en gent gran, donat que amb l'edat incrementa la sensibilitat als efectes de l'alcohol.



➔ **Com més saludable sigui el vostre estil de vida**, cuidant aspectes com l'alimentació o el no fumar, millor serà la vostra qualitat de vida.

## C

### Fer la vostra **C**asa més segura

La major part de les caigudes tenen lloc al domicili.

Uns trucs per prevenir-les:



➔ **És millor un plat de dutxa que una banyera**, disposar de barres per subjectar-se i que el terra sigui antilliscant.



➔ **La il·luminació al domicili ha de ser suficient** sense que us arribi a enlluernar. Una casa ben il·luminada facilita que no ensopegueu amb objectes que no són fàcils de veure.



➔ **Pareu atenció a les catifes**, els cables elèctrics o altres elements solts o que puguin lliscar al terra del vostre domicili. La millor opció és retirar-los.



➔ Eviteu que hi hagi mobles que us **obstrueixin el pas**.



➔ **El calçat d'estar per casa ha de ser còmode**, tancat i que subjecti bé el peu.



➔ **Aneu en compte amb els terres lliscants**, molt polits o amb desnivells. El terra sempre s'ha de mantenir sec.



➔ Si al domicili hi ha **escales**, han d'estar proveïdes de **passamans**.

Si necessiteu més informació o suport, consulteu al vostre centre de salut.

També podeu visitar la pàgina web [canalsalut/Activitat física](http://canalsalut/Activitat_fisica)  
[canalsalut/Rutes saludables](http://canalsalut/Rutes_saludables)

Document adaptat i traduït del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social

