

LA COCINA ES EL LUGAR DE LA CASA DONDE SE PRODUCEN MÁS ACCIDENTES

-Ponerse a gatas. Gateando hay que acercarse a un objeto firme.

-En ese objeto hay que apoyarse para intentar ponerse de pie.

-Una vez en pie, hay que descansar un rato antes de proseguir.

En cuanto a los accidentes domésticos, la Organización Mundial de la Salud indica que el 90% serían evitables si se tomaran las debidas precauciones. Y las estadísticas muestran que los niños menores de cinco años y las personas de más de 65 son los que sufren siniestros en el hogar con mayor frecuencia. Para evitarlos, la guía recoge múltiples recomendaciones, entre las que podemos citar: evitar movimientos forzados al limpiar grandes superficies, iluminar adecuadamente las zonas de circulación y contar con una luz piloto encendida durante la noche para orientarse en los desplazamientos. Colocar los

Sociabilizarse, establecer nuevas amistades o integrarse en un grupo con aficiones comunes siempre es beneficioso

interruptores fuera de las habitaciones posibilitará que, al entrar, la habitación esté iluminada. También es aconsejable que coloquemos en ellos unos adhesivos luminoso o unos escudos reflectantes para que sean vistos en la oscuridad. No se deben encerrar los suelos ni colocar las camas debajo de las ventanas. En el cuarto de baño, es más aconsejable la ducha que la bañera, eso sí, siempre con agarradores. Hay que tener especial cuidado en la cocina: no sobrecargar los armarios, poner topes en los

cajones, emplear tapadera para freír y cocer o poner en la cocina detectores de humo o gas son algunas de las recomendaciones de esta publicación, que también incluye recomendaciones a seguir fuera del hogar.

Sin embargo, los riesgos que sufren los ancianos no son sólo físicos, sino psicosociales: sociabilizarse, establecer nuevas amistades, por ejemplo en bibliotecas, si les gusta leer, o integrarse en un grupo para jugar la partida, siempre les resultará beneficioso.

La inclusión de las residencias de la provincia, al igual que los centros de día, permite una información completa, para que los mayores puedan elegir la opción más adecuada cuando ellos lo decidan.

La guía será distribuida, en principio, en municipios pequeños. Después llegará a todos los dispositivos que trabajan con los mayores. □

MULTISERVICIOS Roberto García Durán

Aplicación de pintura en interior y exterior
Pintura decorativa Estuco, Tierras antiguas, Textuglas
Tarimas Flotantes
Especialistas en Seguros de Hogar
Fontanería, Albañilería, etc...

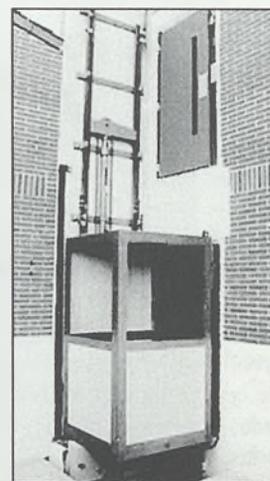
Obra en general
C/ de Alcántara, 3 Local
45006 Barrio de Sta. Bárbara
TOLEDO

<http://www.multiservicios-rgdtoledo.com>
e-mail: multiserviciosrgd@hotmail.com



TARIMA

Tel. y Fax: 925 253 132
Móvil (Oficina) 657 962 348
Móvil (Gerente) 657 962 346



- ELEVADORES ESPECIALES PARA DISCAPACITADOS Y UNIFAMILIARES.
- CON MINIMA OBRA DE ALBAÑILERIA.
- FABRICACION A MEDIDA.
- SIN MANTENIMIENTO.
- MONTACARGAS Y MONTACOCHE.

ELEVADORES FENIX

Paseo de la Rosa, 124 · 45006 Toledo
tlfno. 925 280170 fax. 925 280015
www.elevadoresfenix.com

**Juan José
Gómez
Fernández**
PINTOR-DECORADOR

C/. Trinidad, 16 · 2ªA
Telf.: 925 22 70 16
Móvil: 630 91 31 45
TALLER: C/. Cervantes, 19
TOLEDO

PELUQUERÍA
ESTÉTICA
RAYOS U.V.A

Nuria

Ronda Buenavista, 39
Tel. 925 22 09 19
TOLEDO

Javier
Decoraciones Florales
Especialistas en Bodas

Telf. 676 04 04 08 / 620 12 53 53
TOLEDO