

Contenido:

- Prevención de caídas en el hogar en personas mayores.
- Manejo del estrés en tiempos de COVID.
- Apoyo emocional a nuestra infancia en tiempos de COVID.
- La importancia del cuidado de los pies.
- Este mes se conmemora...
- 18 de Noviembre: Día Europeo para el uso prudente de antibióticos.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL HOGAR EN PERSONAS MAYORES

Fuente consultada:



Una caída es un acontecimiento involuntario que hace perder el equilibrio y dar el cuerpo contra el suelo u otra superficie firme que lo detenga.

Las caídas son una causa importante de discapacidad en las personas mayores; y los miedos a que estas se produzcan, reducen notablemente la calidad de vida.

Podemos prevenir las caídas teniendo en cuenta una serie de medidas muy sencillas, pero muy eficaces para anticiparnos al problema tan grave que puede ser una caída accidental y sus consecuencias posteriores. Así pues, aquí tienes varias recomendaciones:

- Asegúrese de que tiene buena **iluminación** en todas las estancias, especialmente en zonas de escaleras.
- Aparte **objetos** que puedan interferir en el paso, como mesas bajas, alfombras, cables o cualquier otro objeto que pueda provocar un tropiezo....
- Utilice **barandillas** de apoyo en su cuarto de baño (para uso en bañera, ducha y retrete), en escaleras y en otros lugares de difícil tránsito.
- En la **cocina** todo ha de estar a su alcance, no coloque las cosas demasiado bajas ni demasiado altas para evitar el uso de escaleras.
- En el **baño**, utilice alfombras antideslizantes en bañeras y zonas que puedan mojarse.
- Evite caminar sobre **suelo mojado**.
- Utilice **calzado** que tenga suela antideslizante, que sujete el pie y evite las chanclas.
- No se levante de la **cama** rápidamente. Primero siéntese en el borde y espere unos minutos antes de ponerse de pie.
- En caso de problemas de **movilidad**, utilizar andador o bastón.



Y recuerde: LOS ACCIDENTES EN CASA SE PUEDEN PREVENIR

MANEJO DEL ESTRÉS EN TIEMPOS DE COVID

Fuente consultada:



Es normal sentir tristeza, estrés, confusión, miedo o enfado. Hablar con personas de confianza puede ayudar. Contacte con sus familiares y amigos.



Consulte siempre fuentes oficiales sobre datos que le resulten de interés.



Si debe quedarse en casa, mantenga un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta adecuada, sueño y ejercicio físico.



No fume, ni beba alcohol, ni consuma drogas para lidiar con sus emociones.

Disminuya su preocupación y agitación limitando el tiempo dedicado a seguir la cobertura de noticias que considere preocupantes o que alteren su estado de ánimo.



Aproveche los conocimientos y habilidades que le hayan servido para manejar otras adversidades pasadas y use aquellas que le permitan lidiar con sus emociones durante este reto que supone la COVID-19.



APOYO EMOCIONAL A NUESTRA INFANCIA

En estos momentos, nuestras vidas han cambiado y el inicio del curso escolar puede suponer un motivo de preocupación para nuestros niños y niñas. Aquí incluimos una serie de pautas que pueden ayudarte a apoyarles emocionalmente.

PRESTA ATENCIÓN: Los niños y las niñas requieren más atención y debemos estar atentos a sus conductas: si tienen problemas para dormir y/o en la alimentación; o si muestran enfado, tristeza, cansancio o miedos.

EXPLÍCALE LO QUE SUCEDE:

- Con palabras adecuadas a su edad y sin añadir miedos.
- Escucha sus preocupaciones y contesta a sus preguntas.
- Procura que no esté mucho tiempo recibiendo información sobre el tema.
- Recuérdale que es algo temporal.

CONVIÉRTETE EN SU EJEMPLO:

- Sé un referente a la hora de manejar tus emociones y evita discusiones.
- Cumple las medidas de higiene y seguridad.
- Presta atención al uso de las pantallas y da ejemplo desconectándote tú también.

NORMALIZA SUS EMOCIONES

Explícale que estar triste, tener miedo o sentir cualquier otra emoción, es normal y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

ORGANÍZATE EN CASA:

- Establece un rutina familiar adaptada a su edad e involúcrales en las tareas domésticas.
- Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana y planifica actividades para que juegue y se relaje.
- Facilita el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas.



Y SOBRETUDO, MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PIES

A lo largo de nuestra vida, los pies son los que mantienen el apoyo de todo el cuerpo, nos permiten caminar y trasladarnos de un lugar a otro, y es por eso que debemos cuidarlos de la misma manera en que cuidamos la cara, las manos o el cuerpo en general.

Prestarles atención es muy importante para mantener nuestra calidad de vida y prevenir muchas patologías antes de que se puedan agravar y llegar a afectar incluso a la movilidad (de ahí la importancia de acudir al podólogo de forma periódica).

Aquí te dejamos varias recomendaciones que pueden ayudarnos a prevenir situaciones no deseadas y fácilmente prevenibles si las llevamos a cabo regularmente:



- ⇒ Realiza una correcta higiene: lavándolos con regularidad y secándolos con cuidado entre los dedos y debajo de estos, para evitar la aparición de micosis.
- ⇒ Mantén las uñas limpias y cortadas.
- ⇒ Hidrata los pies todos los días por la noche con un suave masaje.
- ⇒ Acude al podólogo con regularidad, con el fin de controlar las durezas y callos.
- ⇒ Usa zapatos cómodos, de punta cuadrada o redonda, de taco bajo, acolchado y con plantilla.
- ⇒ Usa calcetines de fibras naturales, que permitan una adecuada transpiración y que no incorporen costuras o elásticos.

ESTE MES SE CONMEMORA...

- 11 de noviembre:** Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- 12 de noviembre:** Día Mundial de la obesidad y contra la neumonía.
- 14 de noviembre:** Día Mundial de la diabetes.
- 15 de noviembre:** Día Mundial sin alcohol.
- 17 de noviembre:** Día Mundial del niño prematuro.
- 18 de noviembre:** Día Europeo del uso prudente de antibióticos.
- 21 de noviembre:** Día Internacional de la espina bífida.
- 30 de noviembre:** Día Internacional de la lucha contra los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Fuente consultada:

**Centro Europeo para la
prevención y control de
las enfermedades (ECDC)**

18 DE NOVIEMBRE: DÍA EUROPEO PARA EL USO PRUDENTE DE LOS ANTIBIÓTICOS

El 18 de noviembre se conmemora el **Día Europeo para el Uso Prudente de los Antibióticos** con el objetivo de sensibilizar sobre la amenaza que la resistencia a ellos supone para la salud pública y fomentar su uso prudente.

La resistencia a los antibióticos constituye uno de los mayores desafíos que afronta la medicina moderna en la actualidad. El desarrollo de resistencia a este tipo de medicamentos se considera ya uno de los problemas de salud pública más serios. Se trata de una amenaza global que afecta tanto a la salud humana como a la veterinaria, así como a las actividades ganaderas y agrícolas, el medioambiente, el comercio y la economía mundial.



¿Qué son los antibióticos?

Los antibióticos son un tipo de medicamento que puede destruir las bacterias o impedir su crecimiento para curar infecciones bacterianas en las personas. No todos los antibióticos son eficaces contra todas las bacterias y un antibiótico determinado puede ser eficaz contra un sólo tipo de bacteria o contra varios.

¿Cuándo debo tomar antibióticos?

Los antibióticos no curan las infecciones causadas por virus, como el resfriado común o la gripe, y únicamente son eficaces para combatir las infecciones bacterianas. El diagnóstico correcto y la decisión respecto a la necesidad de administrar antibióticos son competencia exclusiva de los médicos.

¿Cómo tengo que tomar los antibióticos?

- Si el médico ha confirmado que usted necesita antibióticos, es muy importante que los tome de forma responsable, sólo cuando le hayan sido recetados y siguiendo sus instrucciones, de manera que puedan seguir siendo eficaces también en el futuro.
- No guarde los antibióticos que le sobren después del tratamiento. Si ha recibido más dosis de las que le recetaron, pregunte a su farmacéutico cómo debe desecharlos.

¿Por qué tengo que tomar los antibióticos de manera responsable?

El uso equivocado o incorrecto de los antibióticos puede hacer que las bacterias se vuelven resistentes frente a futuros tratamientos. Esto representa un riesgo para la salud, y no sólo para la persona que ha tomado los antibióticos de forma inadecuada, sino también para cualquier otra persona que pudiera contraer la bacteria resistente más adelante.

Recuerde:

- Los antibióticos únicamente son eficaces para combatir infecciones bacterianas.
- No impiden que los virus se diseminen a otras personas.
- Cuando los antibióticos se emplean por razones equivocadas, alteran el ecosistema bacteriano normal y favorecen nuevas infecciones por gérmenes resistentes y hongos.
- El uso incorrecto de los antibióticos favorece que las bacterias se vuelvan resistentes a estos medicamentos.
- El consumo de antibióticos puede producir efectos secundarios.