



# Prevención de caídas en el hogar

Una persona puede caerse por muchas razones. En el caso de los adultos mayores, pueden hacerlo porque el tiempo de reacción se vuelve más lento con el envejecimiento. Así también, los músculos y articulaciones pueden volverse rígidos, débiles o menos flexibles por diversas razones.

Entre ellas, existen una serie de problemas de salud o condiciones en que las caídas son más probables, principalmente por enfermedades osteomusculares, problemas motores, uso de medicamentos, alteraciones en la eliminación urinaria o intestinal, historia de caídas anteriores, cambios en la visión o deterioro cognitivo, consumo de alcohol, entre otros.

Las caídas pueden causar lesiones graves como traumatismo craneoencefálico, fracturas de huesos, articulaciones dislocadas, hemorragia interna y/o heridas. Lesiones como estas pueden limitar la independencia de una persona.

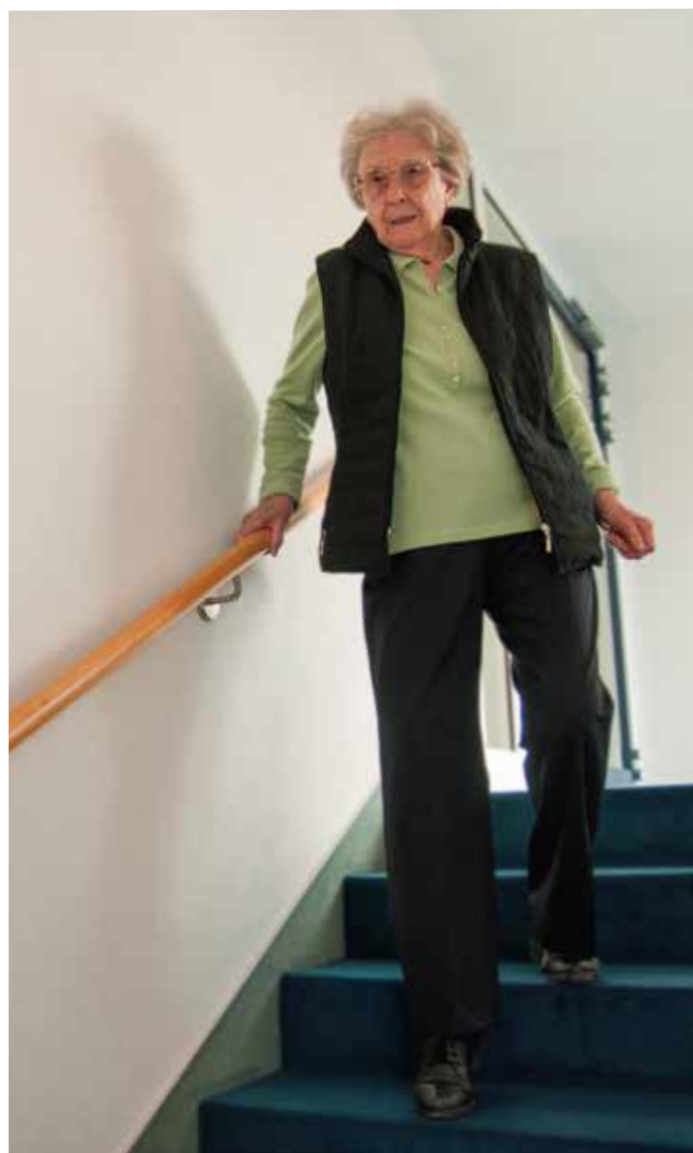
# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CAÍDAS Y LESIONES ASOCIADAS

Siga las siguientes recomendaciones para hacer sus espacios más seguros:

## PISOS:



- Coloque antideslizantes debajo de las alfombras.
- Retire las alfombras pequeñas.
- Reemplace los revestimientos de pisos que estén desgastados.
- Sujete las alfombras firmemente a cada peldaño de las escaleras alfombradas.
- Mantenga pisos y escaleras libres de obstáculos, cables, animales y juguetes.
- Mantenga los pasillos despejados.
- Limpie cualquier derrame de inmediato.
- No camine sobre pisos mojados.



## BAÑOS:



- En lo posible, instale barras de apoyo en la bañera o la ducha y un inodoro elevado o un asiento de inodoro.
- Pegue adhesivos antideslizantes o instale una alfombra de goma antideslizante en la tina o ducha.
- Siéntese en una silla de baño para ducharse.
- Utilice alfombras de baño con base antideslizante.



## ILUMINACIÓN:



- Mantenga una linterna en cada habitación o una lámpara al lado de la cama que esté al alcance de la mano (en el velador).o Instale luces de noche en los dormitorios, pasillos, cocina y baños.
- Asegúrese de que todas las escaleras y espacios reducidos tengan buena iluminación. Debe haber un interruptor de luz en la parte inferior y superior de cada piso.



## OTRAS RECOMENDACIONES:



- Evalúe su entorno en búsqueda de peligros que puedan afectar su seguridad. Por ejemplo, revise de cerca las entradas, pasillos y el camino de ingreso.
- Utilice zapatos cómodos que le queden bien. Nunca camine descalzo ni use calcetines o pantuflas con suela lisa.
- Consulte a su oftalmólogo una vez al año si utiliza lentes, para asegurar que la receta sigue siendo adecuada para usted.
- Tómese su tiempo al subir y bajar escaleras, y utilice siempre los pasamanos. Nunca lleve artículos en ambas manos.
- Instale pasamanos a ambos lados de las escaleras y en los pasillos para mayor apoyo. Para evitar lesiones en la muñeca o el brazo, no use los pasamanos para levantarse.
- Utilice algún elemento para alcanzar objetos difíciles (que estén en altura o lejos de usted) y/o solicite ayuda.
- Instale barras de apoyo para levantarse donde sea necesario.
- Organice los artículos que usa con frecuencia para que estén más accesibles. Esto hará que sean más fáciles de encontrar o alcanzar.

