

MÁS VALE PREVENIR ...QUE CAER

Haga **EJERCICIO FÍSICO** regularmente. El ejercicio le fortalece y mejora su equilibrio y coordinación. Los problemas de equilibrio son una causa común de caídas.

Utilice bastones o andador si necesita **APOYOS** para mejorar el equilibrio y la seguridad durante la deambulación. Levántese lentamente después de sentarse o acostarse. Agárrese a algo para levantarse.

Pida a su médico que revise las **MEDICINAS** que esté tomando, incluyendo los que no requieran receta. Algunas medicinas pueden hacerle que se encuentre con sueño, mareado o afectar a su equilibrio. La retirada gradual de estos medicamentos reduce el riesgo de caídas.

Hágase un examen de la **VISTA** al menos una vez al año. La vista deficiente puede aumentar el riesgo de caída.

Use **CALZADO** resistente, cerrado, de tacón bajo que ajuste bien, con suelas finas antideslizantes. Evite las zapatillas para estar en casa, chancas o calzado de suela gruesa. Aléjese del agua o el hielo en las aceras.

Y NO OLVIDE... ... Anotar los números de emergencias con letra grande y colocarlos cerca de cada teléfono.

... **Tener siempre a mano un teléfono portátil** de manera que pueda disponer de él fácilmente cuando reciba llamadas o utilizarlo en caso de que se caiga y no se pueda levantar.

... **Valorar la necesidad de llevar un dispositivo de alarma** que le permita recibir ayuda en caso de que se caiga.



UNIDAD DE GESTIÓN CLÍNICA
APARATO LOCOMOTOR

ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA
SUR DE GRANADA



JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

¿caídas? ¡podemos prevenir las!



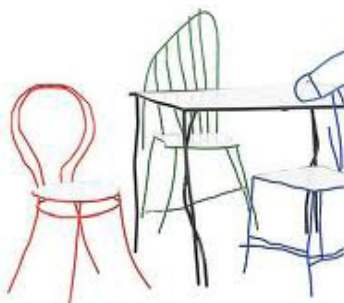
Hoja informativa para pacientes y cuidadores

La mayoría de las caídas se producen a causa de riesgos que pueden ser fácilmente prevenidos.

La información que contiene este tríptico, le ayudará a reducir los peligros que hay en su casa, ya que le advierte de posibles riesgos, y le da consejos para evitarlos.

MUEBLES...

Si en su casa tiene los muebles distribuidos de modo que dificultan el paso, pida a alguien que los mueva para que su camino quede libre de obstáculos.



Reorganice la casa de modo que las cosas sean más fáciles de alcanzar.

SUELO

Empareje las diferencias de altura entre los suelos en cada lado de las puertas.



OBJETOS

No deje periódicos, revistas, libros, zapatos, cajas, mantas, u otros objetos en el suelo. Manténgalo siempre libre de objetos

CABLES

Enrolle o fije con cinta los cables junto a la pared para no tropezar con ellos al caminar.

Retire los cables sueltos de las zonas por donde pasa frecuentemente. Si es necesario, pida a un electricista que coloque otro enchufe en la pared

ALFOMBRAS

Quite las alfombras sueltas o utilice una superficie de apoyo no deslizante de manera que las alfombras no resbalen.



ESCALERAS

Mantenga siempre las escaleras libres de objetos.

Arregle los PELDAÑOS que estén sueltos o desnivelados.

Asegúrese de que haya BARANDILLAS en los dos lados a lo largo de toda la escalera. Arregle las que estén sueltas o ponga otras nuevas.



Si su escalera tiene ALFOMBRA asegúrese de que esté colocada firmemente en cada uno de los escalones o quite la alfombra. Otra alternativa es colocar protectores antideslizantes en los escalones.

ILUMINACIÓN

Procure que sus escaleras tengan una buena iluminación. Si se funde la bombilla, pida a un amigo o familiar que la cambie lo antes posible.

Si no dispone de dos interruptores de luz en sus escaleras (uno arriba y otro abajo) trate de que alguien se los instale. Existen interruptores de luz que brillan y se pueden ver en la oscuridad, le serán de gran utilidad.



Mejore la iluminación de su hogar. Utilice bombillas de más potencia (al menos 60 vatios) que no deslumbren.

PUERTAS

Pinte los umbrales o marcos de las puertas con un color diferente al de la pared para evitar tropezarse.

COCINA

Mueva los artículos de los estantes que le resulten muy altos y colóquelos más abajo de manera que pueda cogerlos sin tener que subirse a escaleras o taburetes.

Coloque las cosas que utiliza a menudo en los estantes más bajos (como a la altura de la cintura).



DORMITORIO

Ponga una LÁMPARA cerca de la cama donde pueda llegar fácilmente.

Si el pasillo que va de su cama al cuarto de baño está oscuro ponga una luz para la noche, de manera que pueda ver por dónde camina. Algunas luces para la noche se encienden automáticamente después del anochecer.

Utilice una CAMA BAJA para que los pies toquen el suelo cuando se siente en el borde, esto hará que le resulte más fácil levantarse.

CUARTO DE BAÑO

Coloque una alfombrilla de caucho o tiras autoadhesivas ANTIDESLIZANTES en el suelo de la bañera o la ducha.



Mantenga seco el SUELO del baño.

Ponga un ASIDERO o pasamanos dentro de la bañera o ducha y al lado del inodoro. Los pasamanos **deben asegurarse en forma vertical u horizontal a la pared**, no diagonalmente. No utilice los toalleros como barras de agarrar, dado que no aguantarán su peso.

Siéntese en un ASIENTO o un banco antideslizante durante la ducha.