

RECOMENDACIONES AL ALTA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas son frecuentes debido a:

- Factores relacionados con el entorno:

El hogar tiene que ser lo más cómodo y seguro posible

ELIMINAR OBSTACULOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantenga los suelos despejados de objetos con los que pueda tropezar. 2. Retire alfombras, cables, gomas, pequeños muebles, todo aquello que pueda entorpecer su desplazamiento. 3. Tenga especial cuidado si usted posee una mascota que pueda cruzarse mientras se desplaza.
CAMINAR CON SEGURIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga herramientas de seguridad fijas: en escaleras, desniveles y zonas que precise para ayudarse en los desplazamientos 2. Use zapatillas cerradas y con suelas de goma o antideslizante. 3. No camine descalzo ni con calcetines o medias. 4. Evite que la ropa arrastre. 5. Evite pisar suelos resbaladizos o irregulares
LA ILUMINACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Procure que la iluminación de las estancias sea la adecuada. 2. Los interruptores de la luz deben ser visibles. 3. Evite desplazarse a oscuras por la casa.
EN EL CUARTO DE BAÑO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si tiene posibilidad, utilice el plato de ducha en lugar de bañera. 2. Ponga agarraderas apropiadas y fijas a la pared que le ayuden a incorporarse del inodoro y a entrar y salir del plato de ducha o bañera. 3. Disponga de material antideslizante dentro y fuera del plato de ducha/bañera. 4. Puede instalar una silla de ducha si tiene inestabilidad. 5. No utilice objetos que no estén fijos o puedan desplazarse para sujetarse. 6. Puede favorecerle el uso de alzadores para levantarse, sobre todo si está operado de cadera.
APOYOS	Evite puntos de apoyo sobre objetos móviles como sillas o puertas.
EN EL DORMITORIO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es recomendable tener como mínimo una luz tenue por la noche para facilitar el desplazamiento al baño. 2. También existen sistemas reflectantes que señalen elementos de riesgo. 3. Para evitar levantarse durante la noche procure orinar antes de acostarse y no tomar demasiado líquido a últimas horas de la noche. 4. Utilice dispositivos que avise al cuidador en caso de levantarse por la noche