

## Consejos para evitar caídas

*Las caídas son los accidentes domésticos que se informan con mayor frecuencia. Reduzca las posibilidades de caídas realizando algunas mejoras en la casa y modificando algunos hábitos.*

### REVISE LA CASA

#### Pisos

- Mantenga las zonas por donde camina libres de obstáculos, cables de electricidad y teléfono y otros objetos pequeños que podrían ser fácilmente pasados por alto.
- Fije las alfombras y los tapetes sueltos con cinta adhesiva para alfombras o instale un reverso antideslizante.
- En el caso de pisos de losa o de madera, evite encerar o utilice cera antideslizante.
- Las escaleras deben tener superficies planas. Repare los agujeros o desgarros de las alfombras y asegúrese de que éstas queden bien instaladas.
- Si es posible, elimine los umbrales elevados o destáquelos haciéndolos bien visibles.



#### Iluminación

- Asegúrese de que sea fácil encender una luz ANTES de ingresar a cada una de las habitaciones de la casa.
- Mantenga luces nocturnas encendidas en los pasillos, dormitorios y baños.
- Asegúrese de que sea fácil encender una luz cerca de la cama, antes de levantarse.
- Coloque linternas en lugares convenientes en toda la casa y revise las baterías con regularidad.
- Debe haber interruptores de luz accesibles tanto al pie como en la parte superior de todas las escaleras.
- La iluminación de las escaleras debe ser suficiente para ver claramente todos los peldaños.

#### Baños

- El piso de la bañera y de la ducha debe tener superficies antideslizantes (tiras o alfombrillas).
- Considere la posibilidad de instalar barras asideras dentro de las zonas de bañera y ducha y junto al inodoro.
- Considere la posibilidad de instalar un asiento de inodoro elevado.

#### Cocina

- Los elementos que se utilizan con frecuencia se deben guardar en estantes bajos u otros lugares de fácil acceso.
- Debe haber un banco con peldaños resistentes fácil de usar, preferiblemente con un pasamanos. NO se pare en una silla para alcanzar elementos.

#### Escaleras

- Se deben instalar pasamanos resistentes en todas las escaleras; se deben mantener en buen estado.

#### Fuera de la casa

- Los peldaños deben tener superficies planas y se deben mantener en buen estado.
- Todos los peldaños deben tener pasamanos, preferiblemente a ambos lados.

- Para obtener una mejor adherencia, los peldaños se pueden pintar con una mezcla de arena y pintura.
- Durante el invierno, mantenga todos los accesos y senderos libres de nieve y hielo.
- Todos los accesos deben estar bien iluminados.
- Considere la posibilidad de instalar rampas (con pasamanos).

### RECONSIDERE SUS HÁBITOS PERSONALES

- Al caminar, manténgase alerta ante obstáculos inesperados: cables, muebles, mascotas, juguetes, etc.
- Evite apurarse para contestar el teléfono o la puerta.
- Tómese un tiempo para asegurarse de que su equilibrio sea estable antes de incorporarse o ponerse de pie.
- Use calzado con buen apoyo y que le calce cómodamente, con tacones bajos y suelas no deslizantes.
- No camine solamente con medias.
- Si transporta paquetes, asegúrese de que su visión no esté obstruida y que una mano quede libre para abrir puertas, tomarse del pasamanos o mantener el equilibrio.
- Manténgase alerta ante pavimento, senderos y rampas disparejos, rotos o resbaladizos.
- No se apure al cruzar calles, especialmente si están húmedas o tienen hielo.
- Considere la posibilidad de utilizar un bastón o un andador.
- Averigüe si los medicamentos que toma le podrían producir mareos, adormecimiento o pérdida del equilibrio.
- Si vive solo, mantenga contacto regular con amigos, familiares o vecinos.



### En caso de emergencia

- Mantenga los números telefónicos de emergencia en lugares donde se puedan ver con facilidad. Considere si serán visibles en caso de que se sufra una caída.
- Asegúrese de que puede llegar fácilmente a un teléfono desde la cama.

### SI SUFRE UNA CAÍDA

1. **Llame al 911** y a otros contactos de emergencia.
2. Mantenga la temperatura del cuerpo cubriéndose con una manta, abrigo, toalla, tapete o cualquier cosa que esté a su alcance.
3. Consulte a un médico aunque no crea haberse lastimado seriamente. Las caídas pueden indicar problemas con los medicamentos o ser síntoma de una enfermedad o afección que requiere tratamiento.