

GUÍA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Haga de su casa un lugar más seguro



Escaleras

- ◆ Deben estar bien iluminadas y libres de obstáculos, se recomienda instalar cintas antiderrapantes.
- ◆ En caso de tener alfombra debe estar fija y estirada. No use tapetes sueltos.
- ◆ Coloque pasamanos en ambos lados ¡y utilícelos!
- ◆ No traslade objetos cuando suba o baje, si cae, no podrá usar los brazos y manos para protegerse.



Cuarto de Baño

- ◆ Mantenga una luz de noche encendida e ilumine muy bien el cuarto de baño.
- ◆ Evite tener pisos resbalosos o adáptelos para que no lo sean.
- ◆ Instale agarraderas en el área de la regadera y WC.
- ◆ Coloque tapetes de hule o tiras antiderrapantes en el área de la regadera y evite la tina de baño.
- ◆ Mantenga la puerta del baño sin seguros para que pueda ser abierta por ambos lados.



Cocina

- ◆ No utilice bancos o escaleras para alcanzar alimentos o utensilios colocados en lugares altos, mejor pida ayuda.
- ◆ Coloque los alimentos o utensilios de cocina en sitios donde los alcance con facilidad.
- ◆ Limpie cuanto antes los líquidos o alimentos derramados en el piso.
- ◆ No encere los pisos.
- ◆ Pida ayuda para cargar o trasladar objetos o alimentos, sobre todo si son pesados.



Sala

- ◆ Distribuya o retire los muebles de forma que no sean un obstáculo para el libre tránsito, como son mesitas bajas, taburetes, mesas de centro y otros objetos que impidan su libre paso.
- ◆ Mantenga cables eléctricos y de teléfono fuera del camino.
- ◆ Evite el uso de tapetes sobrepuestos y/o sueltos y evite que su alfombra tenga arrugas.



Recámara

- ◆ Retire tapetes, cables o extensiones eléctricas y vigile objetos tirados en el piso como: ropa, zapatos, juguetes, etc. Cuide de no tropezar con niños pequeños y/o con alguna mascota que tenga en casa.
- ◆ Debe tener buena iluminación y además un apagador de luz accesible desde su cama o una luz de noche.
- ◆ El teléfono debe estar al alcance desde su cama. Si es posible mantenga consigo un teléfono celular.
- ◆ Use una cama un poco alta, procurando que el colchón llegue a sus rodillas.
- ◆ Antes de levantarse de la cama, siéntese en el borde unos instantes hasta estar segura(o) de no sentirse mareada(o).
- ◆ Cálcese bien las pantuflas antes de caminar y use las que no tengan suelas desgastadas, lisas o resbalosas.
- ◆ Si tiene debilidad muscular o su equilibrio no es bueno, mantenga una andadera cerca de su cama y úsela para trasladarse durante la noche.



Calzado adecuado

- ◆ Prefiera zapatos de tacón bajo, de piso o máximo 5 centímetros, con suelas antiderrapantes.
- ◆ Es mejor usar zapatos tipo mocasín o que se fijen con "velcro" y use un ajuste cómodo.
- ◆ Evite usar zapatos de tacón alto, sueltos o flojos, de punta demasiado alargada, que tengan suela resbalosa, agujetas, etc.

EVITAR UNA CAÍDA LE AYUDA A CONSERVAR SU INDEPENDENCIA Y MOVILIDAD, A MANTENER LA TRANQUILIDAD Y EL ESTILO DE VIDA DE USTED Y DE SU FAMILIA.

OBRAS CONSULTADAS:

1. NFPA Centro para el control y la prevención de enfermedades.
2. Campaña Nacional para la Prevención de Caídas en el Adulto Mayor.
3. Manual de Densitometría Clínica Versión 6 de la International Society for Clinical Densitometry.

IMÁGENES Y CONTENIDO

Unidades de Densitometría Clínica Hospitales Ángeles Mocel y Ángeles Santelena // www.densitometria.com.mx

Director médico: Dr. Felipe Gómez García www.drfelipegomezgarcia.com.mx

Diseño <D3> detres@detres.com.mx