

# Cómo Prevenir Caídas en el Hogar

wellcare

 Evite moverse con prisa.

 Considere instalar barras de apoyo en la ducha o la bañera.

 No guarde objetos en las escaleras, aunque sea temporalmente.



Asegúrese de que los senderos, las plataformas y las escaleras estén en **buen estado**, con barandas y superficies con buena adherencia.



Asegúrese de que las habitaciones, los pasillos y las puertas estén bien iluminados.



Tenga a mano los números para emergencias, cerca de la cama y junto a todos los teléfonos.



Mantenga libres de obstáculos las áreas de alto tránsito.



Mantenga despejado el **camino entre la cama y el baño**.



Solo use **banquetas escaleras seguras con pies de goma y una barra** para sujetarse; mantenga centrado el peso del cuerpo.



Asegure los tapetes sueltos o quítelos.



Guarde los objetos pesados en la parte baja de las alacenas y los más livianos arriba.



Use calzado con buena suela y de goma. Evite usar pantuflas o chanclas demasiado sueltas.

## Lo Que Debe Hacer

- Revise su hogar en busca de peligros de tropezar o resbalar: la mayoría de las caídas suceden en casa.
- Póngase al día con el calcio y la vitamina D: la mayoría de las personas no recibimos los suficientes en nuestras dietas.
- Controle los medicamentos: consulte a su médico, especialmente si toma más de tres medicamentos por día.
- Programe una cita para realizarse controles de la vista y la audición al menos una vez al año a partir de los 65 años de edad.
- Pruebe el taichí: un ejercicio de aumento de fuerza y equilibrio, el cual se ha demostrado que disminuye el riesgo de caídas.