

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 chancas 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.