

CONSEJOS PARA
PREVENIR LAS CAÍDAS
DENTRO Y FUERA DEL HOGAR
EN PERSONAS MAYORES



TE QUEDA
MUCHO
POR ANDAR
¡QUE NO TE
DETENGA UNA
CAÍDA!





CUIDADOS EN EL ENTORNO CERCANO

La casa es el lugar donde más caídas se producen.

Con pequeños cambios se pueden prevenir la mayoría de ellas.



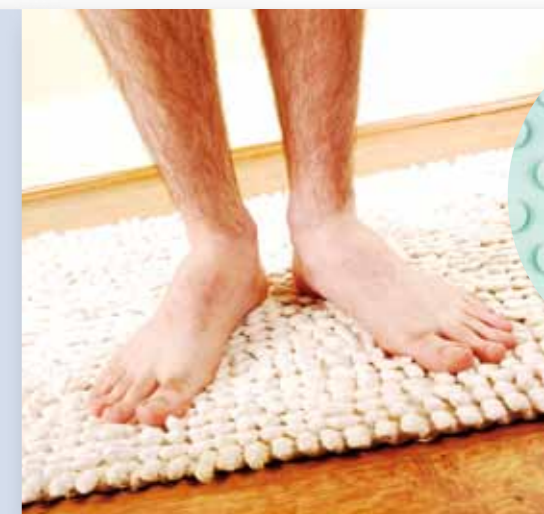
En la cocina

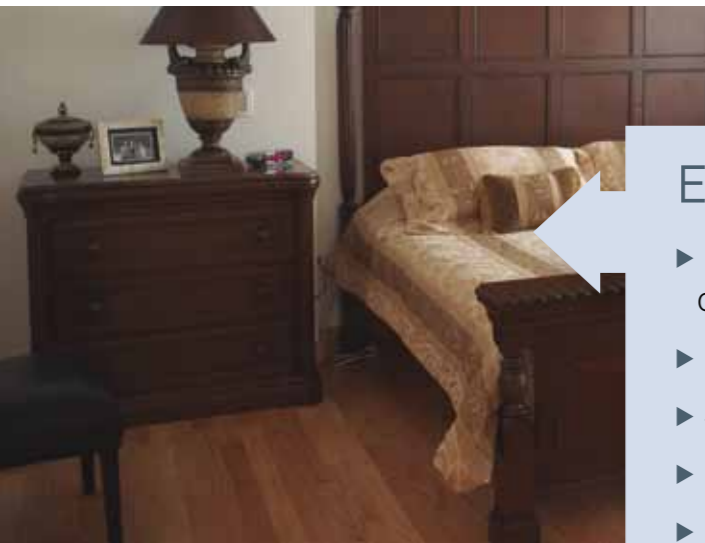
- ▶ Utensilios y alimentos ordenados y al alcance de la mano.
- ▶ No sobrecargar los enchufes.
- ▶ Suelo seco y limpio; no usar productos de limpieza que puedan provocar resbalones.



En el baño

- ▶ Sustituir la bañera por ducha. Colocar barras de apoyo.
- ▶ Toalla, jabonera y todo lo necesario al alcance de la mano.
- ▶ Alfombrillas antideslizantes dentro y fuera de la bañera/ducha.
- ▶ Elevar la altura del inodoro y poner barras de apoyo.





En la habitación

- ▶ Los muebles deben permitir el movimiento con facilidad.
- ▶ Ropa accesible en el armario.
- ▶ Suelo despejado, sin obstáculos.
- ▶ La cama a 45-50 cm. del suelo.
- ▶ Mesilla al lado de la cama con punto de luz.



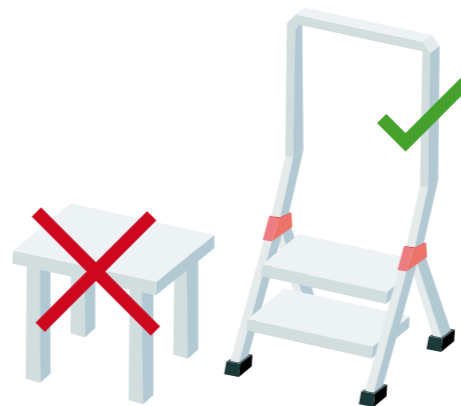
En la sala y las zonas de acceso

- ▶ Quitar muebles y objetos decorativos que dificultan el paso.
- ▶ Las sillas y sillones con apoyabrazos y respaldo.
- ▶ Quitar alfombras o colocarles antideslizantes.
- ▶ Fijar los cables para que no queden sueltos por el suelo.



En las escaleras

- ▶ Colocar bandas antideslizantes.
- ▶ Buena iluminación en todo el tramo de escaleras.
- ▶ Hacer uso de los pasamanos.



La iluminación

- ▶ La iluminación debe ser amplia, pero evitando el exceso de brillo.
- ▶ Interruptores al alcance de la mano, en la entrada de la vivienda y de las habitaciones y al principio y al final de pasillos o escaleras.
- ▶ Colocar luces-piloto nocturnas en enchufes del pasillo.



Las tareas de la casa

- ▶ Algunas se pueden realizar sentado/a evitando el riesgo de caída.
- ▶ Al hacer los recados mejor utilizar un carrito de compra. En caso de usar bolsas: poco peso y repartido entre las dos manos.
- ▶ La escoba, la fregona y la aspiradora, deben tener el mango largo.
- ▶ Utilice una plancha ligera.
- ▶ No subirse nunca a banquetas o sillas para llegar a una altura, utilizar escalera con barra o pedir ayuda.
- ▶ Cuidado con las mascotas.





En la calle también se producen caídas que, con sencillas medidas, pueden evitarse



EN LA CALLE



El temor a caerse de nuevo, puede ser el motivo por el que algunas personas mayores abandonen su vida social o salgan menos de casa. Esto solo empeora la situación aumentando el riesgo de nuevas caídas. Volver a la actividad y a la rutina, lo antes posible, es la mejor forma de prevenirlas.



- ▶ Cruzar la calle siempre por pasos de cebra o semáforos con tiempo para hacerlo sin prisa.
- ▶ Utilizar muletas, bastón o andador cuando sea necesario.
- ▶ El bastón debe llevarse en el lado que no hay lesión. Moviéndolo primero y después la pierna sana. La altura de la empuñadura debe coincidir con la cadera.
- ▶ Realizar trabajos de huerta, jardín y bricolaje con protección usando guantes, calzado, ropa y herramientas adecuadas.
- ▶ Atención a las zonas de obras, los socavones, las baldosas con desperfectos, los charcos, la nieve y el hielo.
- ▶ Cuidado con los animales sueltos.





CUIDADOS PERSONALES

Caminar con atención, el cuidado de los pies y un **calzado adecuado**, ayudan a mantener la estabilidad y el equilibrio al andar

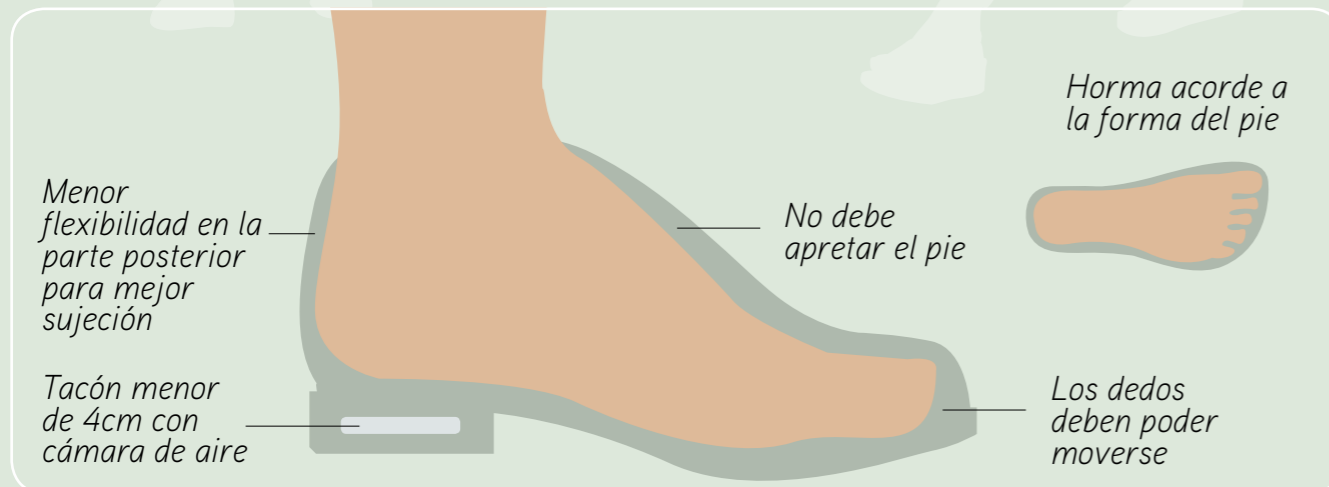
- ▶ Al comprar calzado, hay que tener en cuenta la horma del zapato y la forma del pie.
- ▶ El calzado debe sujetar bien el pie, su interior ser resistente, la suela antideslizante pero flexible y si tiene cordones, que no aprieten.
- ▶ Evitar tacones altos (no más de 3,5-4 cm) y punteras estrechas.
- ▶ Para “ir a caminar” utilizar un calzado cómodo.
- ▶ En casa, evitar andar en calcetines o sin calzado. Tampoco usar calzado abierto por detrás o sin refuerzo en los talones.



Atención a los medicamentos.

Las enfermedades crónicas y algunas enfermedades comunes (catarro, gripe, diarrea), el cansancio, sentirse débil o haber estado en cama unos días, aumentan el riesgo de una caída

- ▶ Con las medicinas, saber para qué es, cuál es la dosis necesaria y cuándo se debe tomar. Un pastillero puede ser de ayuda.
 - ▶ Algunos medicamentos pueden causar mareos y somnolencia, afectando al equilibrio.
- Si se tienen estos síntomas, consultarlo.
- ▶ El alcohol ingerido junto con algunos medicamentos, puede afectar también al equilibrio.



Tener una **buena visión y audición** es imprescindible para moverse con seguridad en casa y en la calle

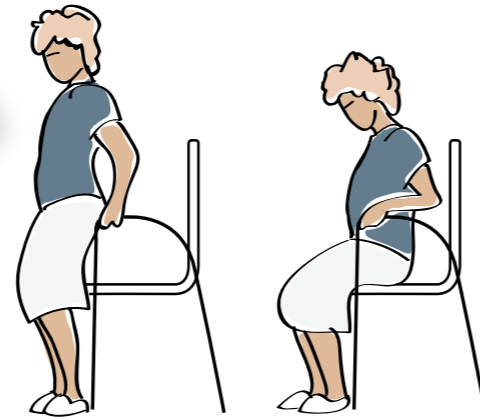
- ▶ Pasar revisiones de vista y oído de forma periódica.
- ▶ Utilizar las gafas correctas y con los audífonos, atención a las pilas.





CÓMO SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA

- ▶ **Para sentarse:** de espaldas a la silla poner en contacto la parte posterior de las piernas con la silla, doblar la barbilla hacia abajo, flexionar las rodillas y apoyándose con las manos en los apoyabrazos (o en los laterales) descender lentamente hasta el borde del asiento; luego encajar el cuerpo pegándolo bien al respaldo.
- ▶ **Para levantarse:** deslizar el cuerpo hacia el borde, con la barbilla hacia abajo y manteniendo la inclinación de la pelvis; con los pies firmes en el suelo y las manos en los apoyabrazos (o en los laterales), estirar las rodillas y elevarse de la silla.

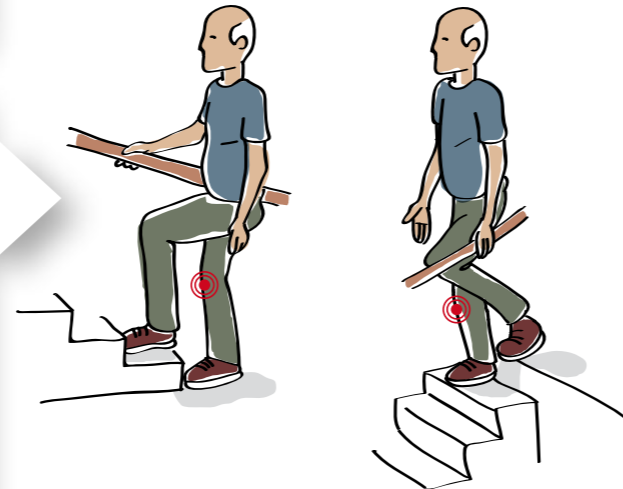


CÓMO ACOSTARSE Y LEVANTARSE DE LA CAMA

- ▶ **Para acostarse:** sentarse al borde de la cama, colocar ambas manos sobre ella mirando a la almohada; apoyándose en los brazos, bajar lentamente la cabeza y el tronco elevando a la vez las piernas hasta quedar en reposo de lado. Después adoptar una postura correcta.
- ▶ **Para levantarse:** situarse de lado al borde de la cama; después, doblando las rodillas, bajar las piernas y, al mismo tiempo, elevar el tronco, ayudándose con los brazos, hasta quedar sentado/a.

CÓMO SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS

- ▶ Ayudarse del pasamanos.
- ▶ Empezar a subir con la pierna que menos duele o con la más ágil.
- ▶ Para bajar, comenzar con la pierna que más duele o con la más torpe.





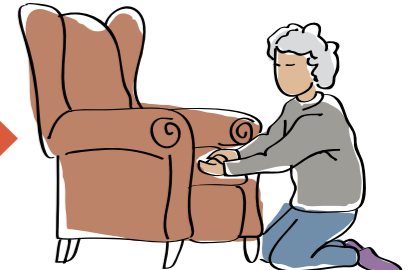
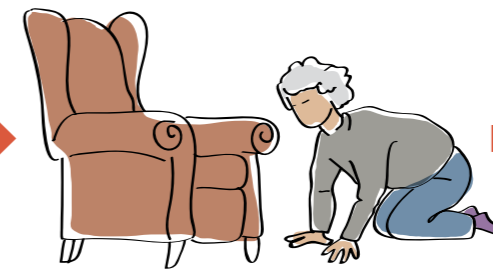
CÓMO LEVANTARSE DEL SUELO TRAS UNA CAÍDA

Solicitar ayuda a la gente de alrededor; si no hay nadie, marque el número de emergencias 112 o utilice el dispositivo de tele-alarma.

- ▶ 1 Tratar de rodar hasta ponerse boca abajo.
- ▶ 2 Apoyarse sobre los brazos hasta colocarse a cuatro patas y gatear hasta el elemento más cercano y estable: una silla, la cama, la taza del baño...
- ▶ 3 Colocar las dos manos sobre la silla, luego levantar la pierna más fuerte. Si fallan las fuerzas descansar en esta posición.
- ▶ 4 Impulsarse a la vez sobre la pierna adelantada y sobre las manos para incorporarse y sentarse si es posible. Descansar antes de intentar moverse.

Si no se consigue a la primera, intentarlo otra vez.

- ▶ 5 Tras la caída, acudir a la consulta médica y comentar lo ocurrido para tratar de averiguar la posible causa de esa caída y evitar que se repita.



Tras la caída, acudir a la consulta médica y tratar de seguir con la vida diaria





LA ACTIVIDAD FÍSICA

mejora la movilidad, la fortaleza, el equilibrio y la flexibilidad; caminar, bailar, trabajar en la huerta o jardín, hacer tai-chi, yoga, etc., hacen sentirse mejor, más ágil y en mejor forma física y mental.

