

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.



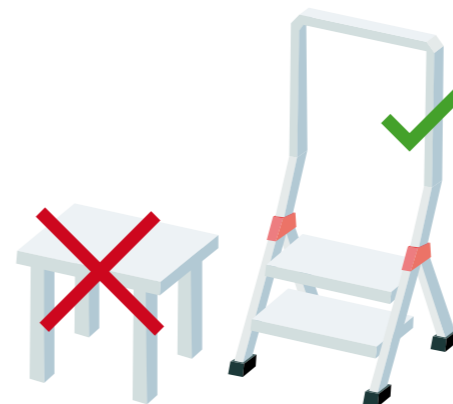
### En la sala y las zonas de acceso

- ▶ 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.*

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



- ▶ 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

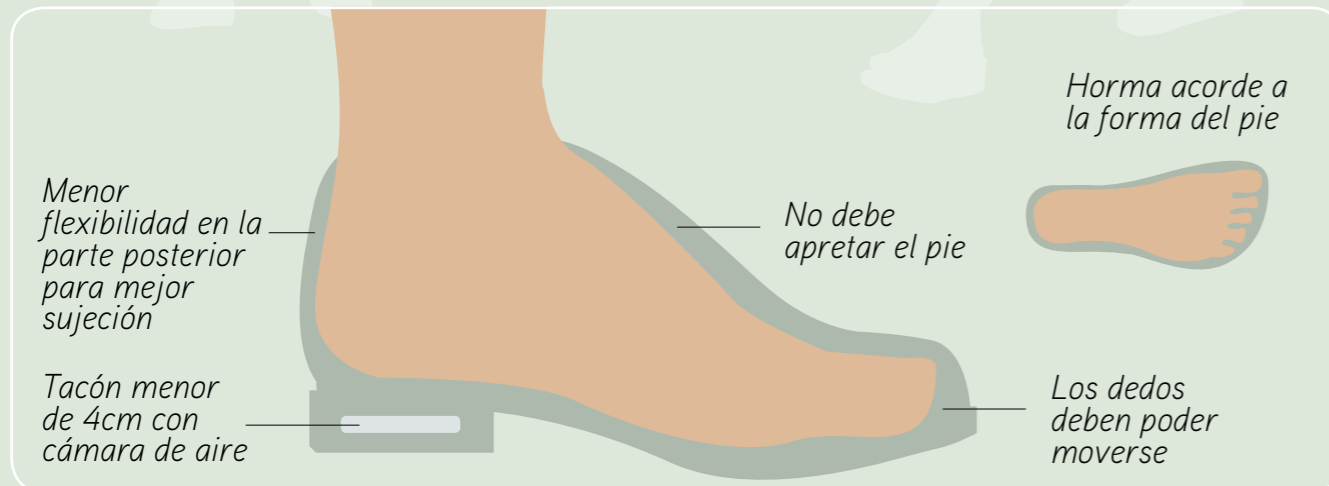
- ▶ Al comprar calzado, hay que tener en cuenta la horma del zapato y la forma del pie.
- ▶ El calzado debe sujetar bien el pie, su interior ser resistente, la suela antideslizante pero flexible y si tiene cordones, que no aprieten.
- ▶ Evitar tacones altos (no más de 3,5-4 cm) y punteras estrechas.
- ▶ 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

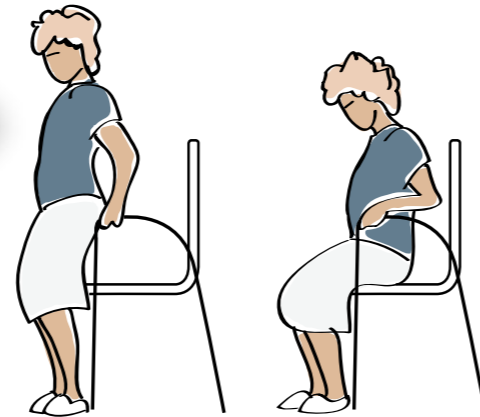
- ▶ Pasar revisiones de vista y oído de forma periódica.
- ▶ Utilizar las gafas correctas y con los audífonos, atención a las pilas.





## 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.

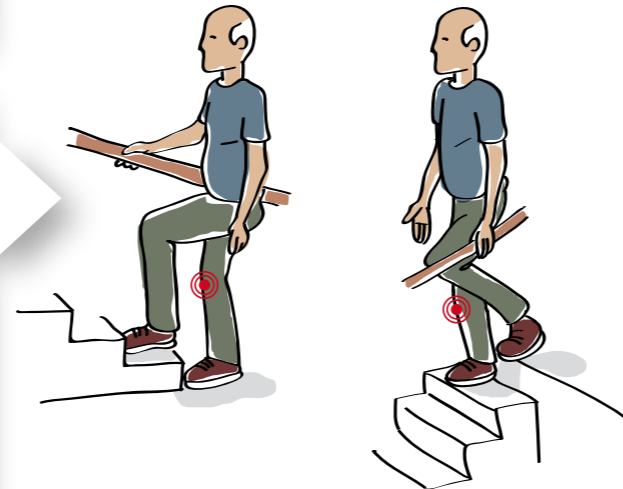


## CÓMO ACOSTARSE Y LEVANTARSE DE LA CAMA

- ▶ **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.





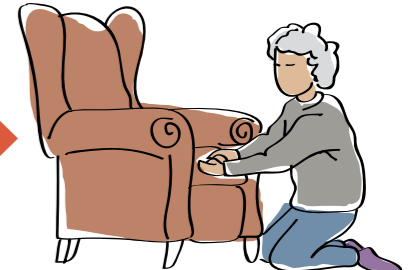
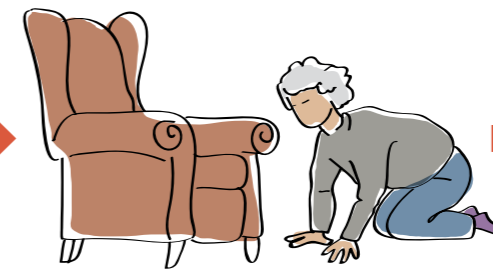
## CÓMO LEVANTARSE DEL SUELO TRAS UNA CAÍDA

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.

