

PARA PREVENIR LAS CAÍDAS



1. Quite de su casa todos los alambres, cordones, alfombras y tapetes sueltos.
2. Mantenga los pisos libres de desorden.
3. Asegúrese de que todas las alfombras y los tapetes de su casa tengan una base antideslizante o estén clavados al piso.
4. No use cera resbaladiza en los pisos.
5. Mantenga los muebles de su casa en su lugar habitual.
6. Instale barras de apoyo en las paredes del baño junto a la bañera, la ducha y el inodoro.
7. En el baño, use una alfombra de goma antideslizante en la ducha o la bañera.
8. Si usted no se siente estable cuando está de pie, considere usar una silla de plástico con respaldo y patas antideslizantes en la ducha o la bañera, y use una ducha de mano para bañarse.
9. En la cocina, use alfombras o tapetes antideslizantes en el piso, cerca del horno y del fregadero.
10. Limpie los derrames de comida tan pronto como ocurran (en la cocina y en cualquier otro lugar de la casa).
11. Coloque los interruptores de luz al alcance de su cama, y una luz de noche entre el dormitorio y el baño.
12. Siempre tenga una linterna con baterías nuevas al lado de su cama.
13. Mantenga las escaleras bien iluminadas, con interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras.
14. Instale pasamanos resistentes a ambos lados de las escaleras.
15. Marque el escalón superior y el escalón inferior de las escaleras con cinta adhesiva brillante para verlos cuando está oscuro.
16. Asegúrese de que las alfombras estén bien ajustadas en los escalones de las escaleras, y en toda su casa.
17. Cubra los escalones de la entrada a su casa con pintura arenosa y resistente a los cambios de clima.
18. Instale pasamanos a ambos lados de los escalones de la entrada de su casa.
19. Coloque los artículos que usa con más frecuencia al alcance de la mano. Evite agacharse o inclinarse.
20. Utilice elementos que le ayuden a evitar el esfuerzo muscular o lastimaduras. Por ejemplo, use un dispositivo de agarre de mango largo para recoger artículos; una carretilla de mano para transferir artículos calientes o pesados.
21. Si debe usar un taburete o banco de cocina para alcanzar a un objeto, use uno que sea resistente, con pasamanos y con escalones anchos.
22. Considere usar un sistema personal de respuesta a emergencias o llevar un teléfono celular con usted para poder pedir ayuda de inmediato, si usted se cayera.
23. No se levante demasiado rápido después de haber estado sentado o acostado. Levántese lentamente de una posición de reposo.
24. Hable con sus médicos o con su farmacéutico sobre los efectos secundarios de los medicamentos que usted toma. Algunos medicamentos pueden hacer que usted se sienta mareado o somnoliento.
25. Si usted cree que no se puede mantener estable cuando está de pie, use un bastón o un andador en todo momento.