

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- Evite caminar en zapatos resbalosos, medias, zapatillas, zapatos de tacón alto o zapatos con poco soporte.
- Evite tener alfombras esparcidas y pisos resbalosos o atestados de cosas. Tenga presente las diferencias en los niveles y los umbrales. Cerciórese de que toda la alfombra, especialmente la de las escaleras esté bien asegurada al piso.
- Tenga mucha precaución al caminar usando bifocales. De ser posible, quítese los bifocales al subir o bajar por escaleras.
- Ilumine todas las escaleras y coloque pasamanos a ambos lados.
- Al subir la escalera, mantenga un brazo libre para sostenerse del pasamanos. Haga varios viajes cuando esté cargando artículos, p.ej., el mercado.
- Haga uso de las barras de seguridad en la tina, la ducha y enseguida del inodoro.
- Use un tapete de caucho en la tina o en la ducha.
- Coloque una silla plástica con espaldar y de patas no resbalosas en la ducha si se siente inseguro.
- Mantenga linternas con pilas junto a su cama y en lugares convenientes en toda la casa.
- Haga uso de lamparillas y empáquelas para los viajes.
- Sustituya las lámparas de piso con las luces instaladas en el techo o lámparas activadas por la voz o por sonidos. Use las bombillas más brillantes que permitan las recomendaciones de seguridad del elemento de instalación.

- Reestructure las áreas de trabajo para evitar tener que alcanzar o flexionarse. Los bancos han de tener pasamanos o peldaños anchos.
- Cuando vaya de una alcoba a otra, lleve consigo un teléfono portátil para recibir llamadas o para pedir ayuda si es necesario.
- Póngase de acuerdo con un familiar o amigo para comunicarse con él o con ella a diario. Comuníquese a alguien dónde va a estar.
- Contrate una compañía de monitoreo si está enfermo o si es de edad avanzada y vive solo.
- Tenga presente los efectos secundarios de los medicamentos.
- Obtenga exámenes regulares de la audición y visión.
- Si usted siente que se va a caer, trate de sentarse ya que los tejidos blandos del trasero le protegen contra las fracturas de cadera.
- Muchas caídas ocurren en casa porque las personas se tropiezan al estar caminando o al levantarse muy rápidamente del asiento.
- Mantenga la temperatura en la casa a un nivel cómodo. La temperatura muy caliente o muy fría a menudo hace que las personas se sientan mareadas.
- Párese lentamente después de comer, descansar o de dormir. Enderécese y quédese quieto por un rato antes de empezar a moverse.
- Aquellos quienes padecen enfermedades que afectan la circulación, sensibilidad y movilidad son más susceptibles a mareos.

- También podrían causar mareos los medicamentos como las píldoras para la presión arterial, para el corazón, sedantes, antidepresivos, tranquilizadores y relajantes musculares .
- Si usted empieza a caerse, inmediatamente trate de sentarse en su trasero. Sus tejidos suaves le protegerán contra una fractura de cadera.
- Hágase exámenes de la vista y de la audición con frecuencia. Al envejecer, los reflejos se vuelven más lentos y algo tan simple como el inclinarse podría hacerle perder el equilibrio.
- El ejercicio frecuente le ayuda a mantener el tono muscular, el equilibrio y mejora los reflejos, así brindando protección adicional contra las caídas.
- Use zapatos que le brinden buena tracción y soporte para los tobillos. Mantenga los pies en contacto con el suelo y el peso en la parte anterior de la planta del pie.
- En áreas donde cae nieve y hay hielo, procure mantener un poco de sal de grano o arena higiénica en su bolsillo o en el auto para esparcirlo sobre el pavimento antes de caminar sobre él.
- Tenga precaución con los pisos mojados resbalosos, las entradas para autos, aceras y calles en áreas lluviosas.
- Use un bastón o un caminador con puntas a prueba de invierno para tener mayor estabilidad.
- Tenga cuidado con los pisos recién encerados que son resbalosos cuando están mojados. Siempre camine sobre el plástico o las alfombrillas.