Reduzca el riesgo de las caídas en Adultos
(Reduce the Risk of Falls in Adults)

Con frecuencia las caídas se deben a riesgos que se pasan por alto, pero que son fáciles de corregir. Esta lista le ayudará a identificar y corregir estos riesgos en su hogar.

Pisos – Observe los pisos de cada habitación.

- Mueva los muebles para que el camino quede despejado.
- Mantenga los pisos despejados, libres de papeles, juguetes, zapatos, ropa, etc.
- Quite las alfombras que cubren áreas pequeñas o use una cinta con adhesivo en ambos lados o con reverso antideslizante para evitar que las alfombras se deslicen.
- Enrolle o pegue los cables y los alambres a la pared para evitar tropezar con ellos.
- No use extensiones. Pídale a un electricista que le instale otros tomacorrientes.
- Quite las superficies disparejas entre cada habitación.

Escaleras y escalones – Observe las escaleras que usa fuera y dentro de su hogar.

- Mantenga las escaleras despejadas.
- Repare los escalones que estén rotos o disparejos.
- Instale pasamanos en todas sus escaleras. Asegúrese de colocar pasamanos a ambos lados y a lo largo de toda la escalera.
- Si tiene alfombras asegúrese que estén firmemente adheridas a cada escalón o quite la alfombra y pegue tiras de goma antideslizantes en las escaleras.
- Instale luces en todas sus escaleras. Si es necesario, pídale a un electricista que le coloque un interruptor a ambos extremos de las escaleras, arriba y abajo.
- Utilice interruptores que resplandecen en la oscuridad.
- Coloque cintas reflectantes en el primer y último escalón para que los pueda ver mejor.

Cocinas – Observe su cocina y el área donde come.

- Organice los artículos en su despensa. Mantenga las cosas que usa con más frecuencia en los estantes inferiores.
- Consiga una escalera plegable segura que tenga una barra de donde sostenerse. Nunca use una silla en vez de una escalera.
- Si derrama algo, límpielo al instante.

Baños – Los baños pueden ser lugares peligrosos. Tenga mucho cuidado.

- Coloque una alfombra de goma o tiras autoadhesivas en la bañera y pisos de la ducha.
- Instale barras fuera y dentro de la bañera o ducha.
- No se apoye de los toalleros ni de las jaboneras.
- Tenga cuidado con los pisos mojados y limpie todo lo que derrame al piso al instante.

Dormitorio– Observe su dormitorio.

- Coloque un lámpara cerca de su cama en un lugar que sea fácil de alcanzar
- Coloque una luz nocturna para que pueda ver donde camina. Ciertas luces nocturnas encienden por sí solas cuando oscurece.

Sugerencias generales de seguridad

- Use zapatos seguros con suelas delgadas antideslizantes. Evite usar pantuflas y zapatos deportivos con suelas gruesas.
- Mejore la iluminación dentro de su hogar. Utilice bombillos que alumbren más (por lo menos de 60 voltios). Utilice pantallas para lámparas o bombillas opalizadas para reducir el resplandor.
- Tenga cuidado alrededor de los animales domésticos...
- Tiene más posibilidades de caerse si está cansado. Descanse si se siente cansado y reconozca sus límites.
- Levántese despacio después de haber estado sentado o acostado.
- Escriba los teléfonos de emergencia en números grandes y manténgalos cerca del teléfono.
- Coloque un teléfono cerca del piso por si acaso se cae y no puede pararse.
- Considere usar un dispositivo de alarma que le pueda ayudar si se cae y no puede pararse.

Manténgase saludable

- Hacer ejercicio lo fortalece y mejora su equilibrio y coordinación. Hable con su médico general acerca de empezar una rutina de ejercicios diaria.
- Examínese la vista anualmente. La visión defectuosa puede aumentar el riesgo de caerse.
- Pídale a su médico o farmacéutico que revise todos los medicamentos que toma, inclusive los que no necesitan receta médica. Algunos medicamentos le pueden causar sueño, mareo o empañar la vista, lo cual le puede provocar una caída.