

Consejos para la prevención de caídas

RECOMENDACIONES GENERALES

- Usar **calzado** cómodo, de talla adecuada, que sujete bien el pie con cordones o velcros, suela **antideslizante** pero flexible, que facilite la transpiración natural y fabricado con materiales especiales, como lycras y espumas que cedan. En casa **evitar caminar descalzo/a**, en calcetines o zapatillas abiertas por detrás o tacones.
- Algunos **medicamentos** pueden causar mareos, pudiendo alterar también el equilibrio.
- Cuidar la **vista** y la **audición**. Usar las gafas apropiadas y audífonos cuando se necesite. Se recomienda revisión anual.
- Para **sentarse y levantarse**:
 - Sentarse: acercarse de espaldas a la silla, si es posible con apoyabrazos, hasta que la parte posterior de las piernas toquen el asiento, flexionar las rodillas y apoyarse con las manos en la silla e ir bajando hasta tocar el borde del asiento. Después ir arrastrando el cuerpo hasta pegarlo al respaldo.
 - Levantarse: deslizarse al borde de la silla, con los pies apoyados en el suelo y las manos en la silla, estirar las rodillas y levantarse.
- Para **acostarse y levantarse** de la cama:
 - Acostarse: sentarse al borde de la cama apoyando las manos en ella. Apoyando los brazos, bajar lentamente la cabeza y elevar las piernas hacia la cama, hasta quedar de lado en la cama.
 - Levantarse: colocarse de lado en el borde de la cama, doblar las rodillas, bajar las piernas y a la vez levantar el tronco, ayudándose con los brazos hasta quedarse sentado/a.
 - **No debe levantarse de la cama de forma brusca**, sino permaneciendo 15 segundos sentado/a antes de levantarse.
 - Si es posible, se recomienda utilizar asidero de cama.

EN EL HOGAR



En la cocina

- Todo lo necesario debe estar, en la medida de lo posible, **al alcance de la mano, entre la altura de los ojos y las caderas**.
- Para acceder a **lugares altos** utiliza escaleras estables. Utilizar los taburetes, sillas o escaleras inestables para coger las cosas pueden ser peligrosos.
- **Suelo seco y limpio**, evitando productos al limpiar que puedan provocar resbalones (ceras, abrillantadores, etc.).
- No sobrecargar los **enchufes**.



En el baño

- En la medida de lo posible, es preferible el plato de ducha (sin desnivel o mínimo desnivel) a la bañera, cuando económicamente sea viable. Si no, existen alternativas como tablas de bañera y sillas de baño giratorias que permiten adaptar la bañera para el baño.
- Pueden ser útiles las banquetas de poliéster con ventosas de goma antideslizantes para su uso en la bañera/ducha.

- Colocar la toalla, jabonera y todo lo necesario al **alcance de la mano**.
- Colocar **agarraderas** al alcance de la mano para entrar y salir de la ducha.
- Suelos y alfombrillas **antideslizantes** en bañera/ducha y fuera de ella.
- Evitar que se forme **vapor** en el baño con una buena ventilación ya que un exceso de vapor puede causar mareos.
- Elevar la altura del **inodoro** y poner barras de apoyo para disminuir los esfuerzos al sentarse y levantarse.



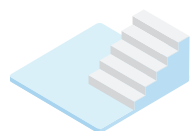
En el dormitorio

- La **mesilla** de noche estará colocada al lado de la cama para tener todo al alcance de la mano y que tenga un punto de luz accesible.
- Cama a unos **45-50 cm del suelo**.
- Los **muebles** deben permitir el movimiento con facilidad.
- Ropa accesible en el **armario**.
- **Suelo** despejado, sin obstáculos.



En la sala y las zonas de acceso

- Quitar muebles y objetos decorativos que dificulten el **paso**.
- Las **sillas y sillones** con apoyabrazos y respaldo alto, con una altura adecuada desde el suelo de unos 46cm que mantenga a la persona con rodillas en flexión 90 grados. El asiento debe ser firme.
- Lo más recomendable es **evitar tener alfombras**; pero en caso de usarlas, asegurar que quedan bien sujetas al suelo y que no tienen irregularidades, arrugas o pliegues que faciliten los tropiezos.
- **Fijar los cables** para que no queden sueltos por el suelo.
- **Colocar luces-piloto** nocturnas en enchufes del pasillo.



Escaleras

- Es recomendable colocar **pasamanos** en las escaleras y bandas antideslizantes en los escalones.
- Para desplazarse por la escalera, es recomendable usar el pasamanos.
- Buena **iluminación** en todo el tramo de escaleras, preferiblemente 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.



Tareas de la casa

- Algunas se pueden realizar sentado/a evitando el riesgo de caídas.
- La escoba, fregona y aspiradora, deben tener **mango largo**.
- Utilice una **plancha ligera**.
- No subirse a banquetas o sillas para llegar a una **altura**, se recomienda utilizar escaleras con barra o pedir ayuda.
- Cuidado con las **mascotas**, ya que pueden ser motivo de tropiezo.

EN LA CALLE



- Cruzar por **pasos de cebra** o semáforos con tiempo para no hacerlo deprisa.
- Al hacer recados, mejor utilizar **carrito de la compra** con empuje delantero. En caso de usar bolsas: poco peso y repartido entre las dos manos.
- Cuando sea necesario, hacer uso de **muletas, bastones o andadores**. En caso de usar bastón, llevarlo en el lado que no tenga lesión, moviendo primero el bastón y la pierna lesionada y después la sana. La altura de la empuñadora debe coincidir con la cadera. No utilice el carro de la compra como andador, ya que no proporciona una amplia base de apoyo y seguridad, y aumenta el riesgo de caída. Puede utilizar otros productos de apoyo, como andadores que, además, son carros de la compra.
- **Atención** a los escalones, zonas de obras, desperfectos en aceras, desniveles, charcos, nieve y hielo.
- En el **transporte público**, pida ayuda para subir y bajar si lo necesita. Busque un asiento o solicite que se lo cedan si es posible y si no, use una barra para sujetarse.
- Realizar **trabajo de huerta, jardín y bricolaje** con protección usando guantes, calzado, ropa y herramientas adecuadas.
- Atención a zonas de **obras**, socavones, baldosas con desperfectos, charcos, nieve y hielo. Se recomienda, en los días que llueva o nieve, extremar la precaución al salir a la calle.
- Cuidado con **animales** sueltos, así como con las personas que circulen en patines y bicicletas por las aceras.

QUÉ HACER SI HAY UNA CAÍDA

- **Pedir ayuda** a su alrededor y, si no hay nadie, llame al 112 o use un dispositivo de tele-asistencia.
- **Si puede moverse:**
 - Rodar hasta ponerse boca abajo.
 - Apoyarse sobre los brazos hasta colocarse a cuatro patas y gatear hasta alguna superficie estable cercana. Colocar las dos manos sobre esa superficie, levantar la pierna con más fuerza. Impulsarse sobre esa pierna y las manos y sentarse si es posible. Descansar en esa posición.
- Tras la caída, **acudir a su profesional sanitario de referencia** para evaluar las consecuencias, tratar las heridas, si las hubiese, y buscar la causa de la caída.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS EN EL HOGAR

Infórmate en tu ayuntamiento o Comunidad/Ciudad Autónoma si existen ayudas para cambiar la bañera por un plato de ducha.

Para más información:

www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/home.htm