

# SEGURIDAD EN CADA PASO

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS CAÍDAS

## CASA

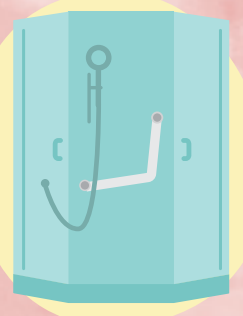
No levantarse de golpe de la cama, sentarse 15" con los pies apoyados en el suelo

Mantener el suelo limpio y seco, sin obstáculos

Utilizar escaleras para acceder a lugares altos



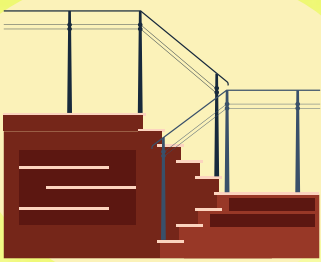
Si es posible, utilizar plato de ducha en vez de bañeras, y colocar un pasamanos para entrar y salir



## CALLE

Cuidado con aceras en mal estado, obras y escalones

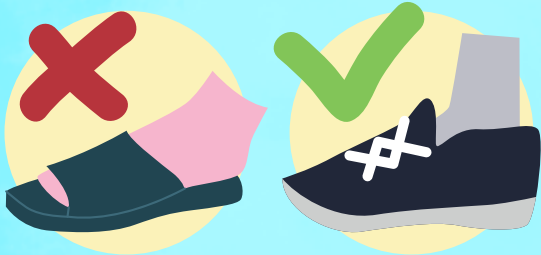
Utilizar barandillas y pasamanos



Hacer uso de bastones o andadores si es necesario



Seguir las indicaciones de semáforos y utilizar los pasos de cebra



Elegir calzado ajustado y cómodo, con suela de goma antideslizante. Evitar chancas

Tu profesional sanitario puede revisar:

- Los riesgos de tu hogar
- Tu medicación
- La vista y audición



## QUÉ HACER ANTE UNA CAÍDA

- Gritar pidiendo ayuda o llama al 112/teleasistencia
- Acudir a tu profesional sanitario de referencia para una evaluación posterior



WEB ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Web Estilos de Vida Saludable:  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

LOCALIZA salud

MAPA DE RECURSOS COMUNITARIOS Y ACTIVOS PARA LA SALUD

Conoce los recursos de tu comunidad, pinchando aquí:  
<https://localizasalud.sanidad.gob.es/maparecursos/main/Menu.action>

Consulta fuentes oficiales  
Prevención de fragilidad y caídas  
[www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es)  
Junio 2026

