

# Prevenir las CAÍDAS EN EL HOGAR



No caminar por suelos resbaladizos o encerados



Evitar las alfombras



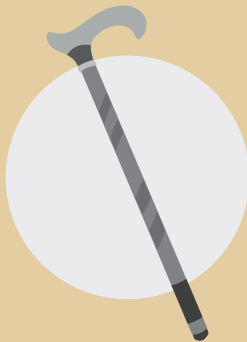
Evitar objetos que obstaculicen el paso



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



Utilizar algún instrumento de apoyo, como el andador o bastón, gafas y/o audífono si es necesario



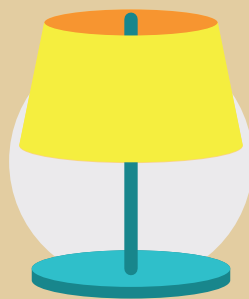
Si se dispone de escaleras, instalar pasamanos y/o bandas antideslizantes



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



En la cocina, mantener los objetos a mano y no usar taburetes, sillas o escaleras inestables para cogerlos



Encender siempre la luz para desplazarse por la noche



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

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>