

# Lista para prevenir las caídas



Unos segundos de prevención puede protegerle por mucho tiempo

## Lugares donde suelen ocurrir las caídas

### Cuartos de baño

- Colocar alfombras antideslizantes cerca de la ducha y bañera
- Instalar barras de seguridad cerca del inodoro y en las paredes que rodean la ducha o bañera
- Mantener los pisos secos
- Utilizar una silla de ducha
- Instalar un asiento de inodoro elevado

### Recámaras

- Atar las alfombras y tapetes al suelo
- Poner luces nocturnas en los enchufes
- Mantener los pisos libres de obstáculos
- Tener una silla cerca donde pueda vestirse
- Colocar los muebles para permitir la facilidad de movimiento

### Escaleras y escalones

- Instalar pasamanos en los dos lados de las escaleras
- Mantener los escalones limpios y libres de objetos
- Asegurar que hay iluminación adecuada por la noche
- Considerar la instalación de bandas antideslizantes en los escalones
- Llevar calzado que proporciona apoyo
- Mantenga un teléfono y una lista de contactos de emergencia a su alcance en todo momento

### La cocina

- Mantener los pisos limpios y secos
- Almacenar artículos de uso frecuente en lugares con acceso fácil
- Utilizar alfombras o tapetes antideslizantes
- No cargar objetos pesados o voluminosos que obstruyen su visión mientras camina
- Mantener los cables eléctricos lejos de los pasillos

### Senderos y pasarelas al aire libre

- Asegurar que las pasarelas estén limpias y libres de objetos
- Reparar cualquier grieta o superficie irregular en las aceras
- Instalar pasamanos donde hay pendientes
- Utilizar alfombras antideslizantes hechos para el exterior



**Recuerda tener un teléfono y lista de contactos de emergencia al alcance en todo momento.**



**Para más información sobre cómo prevenir las caídas, por favor contacte con:**