



Consejos prácticos para un hogar más seguro



1 Mantener pasillos despejados.



2 Retirar alfombras sueltas y cables.



3 Mejorar la iluminación, sobre todo de noche.



4 Usar calzado cerrado y antideslizante.



5 Instalar apoyos en baño y escaleras.



Prevenir caídas ayuda a mantener la autonomía y reduce complicaciones.

 **dementia.cl**

Más información en dementia.cl



Prevención de caídas

Guía breve para personas con demencia, familiares y cuidadores



Seguridad



Autonomía



Cuidado diario

¿Por qué son frecuentes las caídas?

Las personas con demencia pueden tener más riesgo de caer por problemas de equilibrio, cambios en la marcha, dificultad para orientarse, visión reducida, efectos de medicamentos o por apuro al caminar.



Desorientación o confusión.



Debilidad o inestabilidad.



Mala iluminación.



Urgencia para ir al baño.



Efectos de algunos medicamentos.



Una caída no siempre es casualidad: muchas veces hay causas prevenibles.



Material educativo para pacientes y cuidadores



Antes de caminar

Pequeñas medidas diarias pueden disminuir el riesgo de caídas.



- 1 Levantarse despacio desde la cama o la silla.



- 2 Usar lentes y audífonos si los necesita.



- 3 Revisar que el calzado quede firme.



- 4 Pedir ayuda si se siente inestable.



- 5 Usar bastón o andador si fue indicado.



El apuro aumenta el riesgo: dar tiempo y apoyo también es prevenir.



dementia.cl

Más información en dementia.cl

Medidas que ayudan cada día



1. Baño seguro
barras de apoyo,
piso seco,
buena luz.



2. Dormitorio ordenado
camino libre
hacia el baño
y luz nocturna.



3. Pasillos despejados
sin muebles bajos,
cables ni objetos
suelos.



4. Rutina y supervisión
acompañar en
momentos de
mayor riesgo.



La prevención de caídas es parte del cuidado diario.

¿Qué hacer si ocurre una caída?



- 1 Mantener la calma.



- 2 No levantar de inmediato si hay dolor intenso o golpe en la cabeza.



- 3 Revisar si hay heridas, deformidad o dificultad para moverse.



- 4 Pedir ayuda si no puede ponerse de pie de forma segura.



Consultar de urgencia si...

- Hubo golpe en la cabeza.
- Hay pérdida de conciencia o somnolencia.
- Presenta dolor intenso o deformidad.
- No puede mover una extremidad o ponerse de pie.
- Queda más confuso de lo habitual.



Después de una caída, siempre conviene buscar la causa para prevenir que vuelva a ocurrir.



dementia.cl

Más información en dementia.cl