



SEGURIDAD EN EL HOGAR

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

EN ADULTOS MAYORES

Pequeños cambios hoy, evitan grandes problemas mañana.



Las caídas son la principal causa de lesiones en las personas mayores, pero muchas se pueden prevenir. Revise su hogar y adopte estas recomendaciones.



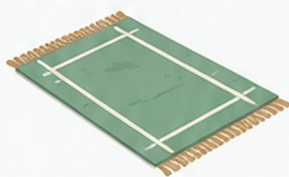
REVISE ESTOS LUGARES DE SU HOGAR

ILUMINACIÓN



- Mantenga una buena iluminación en pasillos, escaleras y habitaciones.
- Use luces de noche.
- Asegure fácil acceso a los interruptores.

PISOS Y ALFOMBRAS



- Evite alfombras sueltas, arrugadas o con bordes levantados.
- Fije bien las alfombras o retírelas.
- Mantenga el piso seco y sin obstáculos.

BAÑO



- Instale barras de apoyo junto al inodoro y en la ducha.
- Use alfombrillas antideslizantes.
- Considere un asiento para ducha.

COCINA



- Guarde lo que usa a menudo en lugares de fácil alcance.
- Limpie derrames de inmediato.
- Evite que cables eléctricos queden en el piso.

ESCALERAS



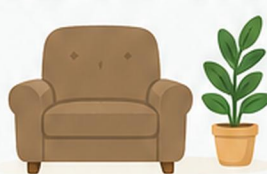
- Mantenga los pasamanos firmes a ambos lados.
- Los escalones deben tener buen contraste e iluminación.
- No deje objetos en los escalones.

DORMITORIO



- La cama debe tener una altura adecuada.
- Deje espacio para caminar con comodidad.
- Tenga a mano linterna, teléfono o timbre.

OBJETOS Y MUEBLES



- Evite muebles con esquinas puntiagudas.
- Asegure que los muebles estén estables.
- Deje caminos libres para desplazarse.

MEDICAMENTOS



- Revise con su médico los medicamentos que toma.
- Algunos pueden causar mareos o somnolencia.
- Tome los medicamentos tal como se indican.

RECOMENDACIONES GENERALES



Use calzado cerrado, cómodo y con suela antideslizante.



Use lentes si los necesita.



Use bastón o andador si su médico lo recomienda.



Manténgase activo: caminar y hacer ejercicios mejora el equilibrio y la fuerza.



Beba suficiente agua durante el día.



¿CUÁNDO CONSULTAR?

- Después de una caída, aunque sea leve.
- Si aparecen mareos frecuentes.
- Si hay dificultad para caminar o para mantener el equilibrio.
- Si nota cambios en la visión.



RECUERDE

Un hogar seguro promueve independencia, bienestar y tranquilidad para usted y su familia. ¡La prevención está en sus manos!



Ante cualquier duda, consulte a su equipo de salud.

Fuente: Ministerio de Salud de Chile (MINSAL), SENAMA y Organización Mundial de la Salud (OMS).

