

Prevención de caídas en el domicilio



Recomendaciones generales

Para la prevención de caídas, especialmente en personas adultas mayores, les recomendamos seguir los siguientes consejos siempre que sea posible:

ILUMINACIÓN ADECUADA

En todas las estancias de la casa.



Con interruptores de luz accesibles.

Con ayuda de luces con sensor de movimiento o luces nocturnas.

ESPACIOS ORGANIZADOS

Mantengan las zonas de paso despejadas.



Eviten alfombras, cables eléctricos, objetos, juguetes, muebles bajos...

Corrijan irregularidades y desniveles en el suelo o pavimento.

SEGURIDAD AL ANDAR

Usen zapatos cómodos, firmes, con suela antideslizante y bien ajustados. Eviten el calzado destalonado.



Usen bastón o andador, si es necesario.

CONSEJOS EN LA COCINA

Dejen al alcance los objetos de uso habitual.



Limpie inmediatamente cualquier derrame o suciedad en el suelo.

CONSEJOS EN EL BAÑO

Coloquen pasamos para facilitar el acceso seguro al inodoro, bañera o ducha.



Usen plato de ducha con suelo antideslizante.

Utilicen taburetes robustos antideslizantes, si necesita sentarse durante la ducha.

Mantengan el suelo seco y limpio de agua y humedad.



Eviten el calor ambiental excesivo.

CUIDAR SU SALUD

Sigan una dieta equilibrada y rica en calcio.

Hagan ejercicio adaptado a sus posibilidades.



Realicen controles de la tensión arterial.

Revisen su salud visual y auditiva. Usen gafas y audífonos, cuando esté indicado.



Revisen la medicación pautada, especialmente si toma tratamientos para la tensión o tranquilizante (benzodiazepinas, neurolépticos, antidepresivos...).

Recomendaciones de ejercicio físico

1

Mantenerse activo es la mejor forma de prevenir caídas

ANTES DE EMPEZAR A PRACTICAR EJERCICIO:

Consulten con su médico o enfermera el tipo de ejercicio indicado y seguro en su caso.



Dediquen al menos tres horas semanales a realizar ejercicio físico.



Anímense a realizar ejercicio en grupo y en espacios públicos.



2

Combinar los siguientes ejercicios siempre que sea posible:



EJERCICIOS DE MARCHA Y EQUILIBRIO

Mantenerse de pie a la pata coja.

Caminar en fila.

Caminar de puntillas.

Caminar de talones.



EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR

Flexionar los brazos sujetando peso.

Apretar una pelota con la palma de la mano.

Flexionar las caderas y rodillas como si fuera a sentarse y luego volver a la posición inicial.



EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Caminar, pedalear, trotar, bailar, etc.

3

Consulten otros ejercicios adaptados a su capacidad física

PROPUESTA DE EJERCICIOS VIVIFRIL

Enlaces para personas sanas y robustas.



Enlaces para personas con dificultad leve.



Enlaces para personas con dificultad severa.

