

Prevención de caídas

Prevenir caídas contribuye a mantener la autonomía y la confianza en el día a día de las personas.



Consejos básicos para evitar caídas

- Asegurar una iluminación adecuada, especialmente en escaleras y pasillos.
- Mantener los espacios libres de obstáculos, eliminar alfombras y recoger cables u objetos que puedan hacer tropezar.
- Evitar suelos resbaladizos
- Disponer de barandillas y barras de seguridad, sobre todo en baño y escaleras.
- Colocar alfombras antideslizante en bañera y ducha.
- Llevar calzado seguro, antideslizante, cerrado y bien ajustado.
- Disponer de mobiliario estable, muebles que no se muevan fácilmente para evitar accidentes.
- Para levantarnos de una silla es importante tener un punto de apoyo e inclinarse hacia delante.

Ejercicios de fuerza y equilibrio



- De pie, con un punto de soporte, hacer ejercicios de punta – talón, equilibrios sobre una pierna o sentadillas.
- Sentado, mover los pies y tobillos haciendo punta – talón.
- Sentado hacer ejercicios cervicales moviendo la cabeza en rotación y también lateralmente.
- Si puede, salir a caminar.

Medicación y salud

- Visitar regularmente al o la médico de familia para que valore si necesita ayudas técnicas para la marcha (bastón, muleta, caminador...)
- Revisión de la medicación si es necesarios; algunos medicamentos pueden afectar el equilibrio o causar somnolencia.
- Salud visual y auditiva: se recomiendan revisiones periódicas de gafas y audífonos y utilizarlos adecuadamente.
- Dieta e hidratación: es importante seguir una alimentación equilibrada para mantener la fuerza muscular y la hidratación es muy importante para evitar mareos o desorientación.
- No se recomienda la ingesta de alcohol.

Qué hacer en caso de caída

- Mantener la calma y evaluar la situación.
- Pedir «ayuda» y, si es posible, utilizar teléfono o teleasistencia.
- Consultar con un profesional sanitario después de la caída, incluso si no hay lesiones graves.



LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS PERMITE MANTENER LA SEGURIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES.