



AYÚDENOS A EVITAR SU CAÍDA

Las caídas representan el tipo de accidente más frecuente en las personas mayores. Las consecuencias de las caídas provocan daños a largo plazo y afectan al grado de dependencia para el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

Las mayoría de las caídas pueden ser prevenidas.

¡¡AYÚDENOS!!



- Utilice bastón o andador si tiene problemas para caminar.
- Use zapatillas o zapatos cerrados y con suela de goma. No camine descalzo.



- No se levante rápido, espere unos minutos sentado al borde de la cama.
- Compruebe que la cama esté en posición baja y frenada.



- Antes de dejar a un paciente solo, notifíquelo al personal de planta para adoptar las medidas de seguridad.
- Quédese con su familiar si tiene riesgo de caídas o está confundido.



- Si las barandillas de la cama están subidas y quiere bajar, avise al personal de planta.
- Si no está acompañado, no se levante al sillón.



- Evite andar cuando el suelo esté mojado.
- Mantenga ordenada la habitación y el aseo, retirando todo aquello que pueda producir caídas.



- Mantenga buena iluminación en la habitación.
- Coloque a su alcance el timbre y los objetos de uso frecuente.
- Llame al timbre si necesita ayuda para levantarse, ir al baño o está mareado.

