

SI A PESAR DE TODO SUFRE UNA CAIDA:

- No se alarme.
- Trate de obtener ayuda. Grite o avise dando golpes en el suelo/pared.
- Dese la vuelta sobre su estómago para ponerse boca abajo.
- Apoye las rodillas en el suelo en posición de gatico.
- Trate de levantarse apoyándose en un mueble o repisa cercana.
- Si tiene algún dispositivo de llamada a su alcance llame a **emergencias 112 o 061**.
- Manténgase caliente. Cúbrase con cualquier cosa que encuentre cerca y contraiga los músculos.
- Informe de la caída a su médico.



**RECOMENDACIONES
PREVENCIÓN CAÍDAS**



**SERVICIO MEDICINA INTERNA.
ÁREA SANITARIA NORTE ALMERÍA**

**AVENIDA ANA PARRA S/N
04600 HUERCAL OVERA (Almería)**



950029000



hinmaculadasspa@juntadeandalucia.es



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES Y CUIDADORES:

La mayoría de las caídas se producen a causa de riesgos que pueden ser fácilmente prevenidos. La información que contiene este tríptico le ayudará a reducir los peligros .

A continuación se indica los lugares donde suelen producirse y las recomendaciones para evitarlos.

EN LA ESCALERAS:

- Utilizar la barandilla siempre que suba o baje escaleras..
- Encienda siempre la luz-.
- Procure que la escalera o descansillos estén libres de objetos con los que pueda tropezar.

Procure utilizar zapatos cómodos, ajustados y con suela de goma.

Los escalones tendrán bandas antideslizantes en sus bordes

- Hacer ejercicio físico regular mejora la musculatura y el equilibrio.



RESPECTO A LOS SUELOS:

- Instale preferentemente suelos antideslizantes.
- Mantenga despejados los suelos de habitaciones y pasillos de objetos con los que pueda tropezar. Los muebles han de estar ordenados.
- Tenga cuidado con las alfombras, suelen ser causas de tropiezos.. Deben ser antideslizantes o sujetos o estar fijadas al suelo. Si estos no es posible, retírelas.
- Evitar pisar suelos resbaladizos.
- Evite el vertido de agua o líquidos. ¡Cuidado con los suelos mojados!
- Los suelos no deben estar excesivamente encerados o pulidos, Cuidado con los productos de limpieza, ceras, abrillantadores...
- No camine nunca calzado sólo con calcetines o medias.

EN EL BAÑO:

- Es más funcional el plato de ducha o sumidero que las bañeras.
- Instale material antideslizante dentro de la bañera o ducha y en la salida.
- Es útil poner un asiento dentro de la ducha así como agarraderas.
- Evite que se forme vapor de agua, puede producir mareos.
- Colocar agarradera que le ayude a incorporarse del inodoro.



EN EL DORMITORIO:

- No se levante bruscamente de la cama. Permanezca sentado unos momentos antes de levantarse.
- Evite las alfombras.
- Resulta útil un luminoso tenue para media noche.
- Procure que el espacio de acceso en la cama sea lo suficientemente amplio para entrar y salir sin riesgo.
- Al acostarse disponga todo lo que necesita: agua, pañuelos, urinarios portátiles...
- Si fuera necesario poner barandillas a la cama

USO DE MEDICAMENTOS:

- Revise lo medicamentos junto con su médico, a veces la toma de varios medicamentos produce efectos que favorece las caídas.
- Tener mucho cuidados con los medicamentos para el sueño, los sedantes y los que producen bajadas de tensión (diuréticos, antihipertensivos...)
- Use bastón si lo necesita para mejorar la estabilidad

SI VIVE SOLO Y CUENTA CON ALGÚN SISTEMA DE ALARMA TENGALO CERCA

