

---

Las caídas son la principal causa de  
muerte en mayores de 65 años

---

El lugar más peligroso de la casa es el  
cuarto de baño

---

La prevención es lo más importante

---

# Consejos para evitar las caídas



*Sanifarma*

[www.sanifarma.com](http://www.sanifarma.com)

*Farmacias a su servicio*



*Sanifarma*

## 1.- Asegúrese de que su casa es segura:



- Asegúrese de que tiene buena iluminación, la luz de casa ha de ser brillante de forma que evite tropezar con los objetos de casa que son difíciles de ver. Instale luces nocturnas en su dormitorio, hall y cuarto de baño.

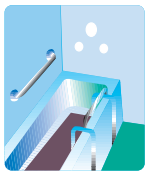


- Procure tener el teléfono en un lugar accesible. Si es posible instale supletorios.

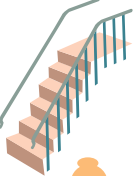
- Las alfombras han de estar firmemente sujetas al suelo o disponer de superficie antideslizante, no deje los extremos libres.



- Los cables eléctricos no han de estar en el suelo en las zonas de paso.



- Ponga barandillas en su cuarto de baño, para uso en bañera, ducha y retrete. Ponga una estera de goma en el suelo de la bañera.

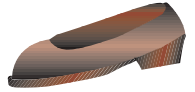


- No utilice escaleras sin barandillas a ambos lados para apoyarse, asegúrese de que están bien iluminadas.

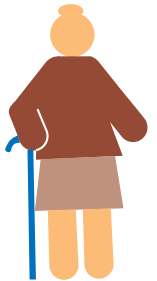
- En la cocina todo ha de estar a su alcance, no coloque las cosas demasiado bajas ni demasiado altas para evitar el uso de escaleras.



- ## 2.- Use zapatos de suela antideslizante, de no fricción y de tacón bajo. Evite llevar zapatillas sueltas que evite que tropiece.



- ## 3.- Visite a su médico una vez al año, consulte si nota disminución de visión y mareos. Si su médico le recomienda usar bastón o andador úselo pues aumentará su base de sustentación evitando una mala caída.



- ## 4.- Hable con su médico si observa algún efecto secundario al tomar sus medicinas.



- ## 5.- Al despertarse por la mañana o por la noche al utilizar el cuarto de baño siéntese en el borde de la cama durante unos minutos antes de ponerse de pie.

