

Encontremos el equilibrio

PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

La caídas pueden provocar lesiones cerebrales traumáticas.
Identifique y elimine los peligros de su hogar que aumentan el riesgo de caídas.

Calzado

- Use calzado cómodo, antideslizante, con punta cerrada, con tacones bajos y con buen soporte que pueda abrochar de manera firme.

Pisos

- Elimine los tapetes y fije bien las alfombras.
- Mantenga los pasillos despejados y sin desorden.
- Use cinta para pegar los cables y alambres junto a la pared.

Iluminación

- Instale lámparas activadas por movimiento o luces de noche en toda la casa, para iluminar de forma adecuada todos los pasillos, corredores y escaleras.
- Las lámparas y los interruptores de luz deben poder alcanzarse con facilidad.

Escalones y escaleras

- Repare los pasamanos flojos o haga instalar pasamanos nuevos en ambos lados de las escaleras.
- Arregle los escalones flojos o disperejos.
- Asegúrese de que las escaleras tengan buena iluminación.
- Coloque interruptores de luz en la parte superior e inferior de cada escalera.
- Mantenga las escaleras libres de obstáculos.
- Pinte el borde superior de los escalones de un color contrastante para verlos con más facilidad.

Sala de estar / Recámara / Cocina

- Use muebles en los que pueda sentarse y levantarse con facilidad (a la altura de la rodilla o más altos).
- Reacomode las habitaciones para dejar espacios abiertos para caminar.
- Mantenga los objetos que use con frecuencia al alcance de sus manos.
- Conserve su teléfono y una linterna en su mesa de noche, donde pueda alcanzarlos con facilidad.
- Evite que las sábanas lleguen al piso en todos los lados de la cama.

Baño

- Coloque un tapete antideslizante frente a su tina o ducha.
- Instale barras de seguridad dentro de la ducha o tina, y junto al inodoro.
- Use una silla de ducha y una ducha de mano.
- Use un tapete de baño antideslizante o coloque tiras adhesivas antideslizantes en la tina o ducha.
- Instale luces de noche.



Escanee este código QR para ver más información. ↓



Más información:

- [Recursos para lesiones cerebrales traumáticas de WA](#)
- [Conexiones para Vida Comunitaria](#)
- [Caídas de adultos mayores | Departamento de Salud de WA](#)
- [Stand Strong WA | Prevención de caídas de adultos mayores](#)