

15 consejos

que evitarán las caídas de Mi Gente Grande

1- Pregunte al médico primario si las enfermedades que padece el adulto mayor pueden causarle desmayos o pérdidas de balance, y cómo evitarlo.

2- Pídale al farmacéutico que identifique las medicinas o suplementos que pueden darle sueño o causarle mareos.



En la Casa

3- Verifique los pisos. Si tiene que rodear los muebles al travesar cada cuarto de la casa, muévalos a las esquinas. Mantenga el piso despejado de tientos, zapatos o periódicos.

4- Quite las alfombras pequeñas.

5- Enrolle o pegue los cordones y cables la pared.

6- Instale bombillas más brillantes e ilumine la casa manera uniforme.

7- Verifique la iluminación de la escalera y pasillos. Puede instalar interruptores de movimiento y los que resplandecen en la oscuridad.

8- Pegue tiras de goma antideslizantes en cada peldaño de las escaleras.

9- Repare los pasamanos sueltos o instale nuevos. Asegúrese de que haya pasamanos en ambos lados de las escaleras.

10- En el baño, coloque tiras autoadhesivas en la bañera o piso de su ducha.

11- Para caminar hacia el baño, coloque una luz nocturna de las que encienden por sí solas al oscurecer.

12- Instale barras para sostenerse dentro de la bañera y cerca del inodoro.

13- En la cocina coloque las cosas que usa con mayor frecuencia en los estantes inferiores (a nivel de la cintura).

14- En el dormitorio, coloque siempre una lámpara cerca de la cama por el lado que sea más fácil de alcanzar. Es más seguro si se activa al aplaudir.

15- En el patio instale una manguera de espiral que se recoja sola, para evitar tropiezos.

Aconseje a Mi Gente Grande para que:

- Se levante despacio después de estar sentado o acostado.
- Nunca corra a abrir la puerta o contestar el teléfono.
- Siempre utilice zapatos cerrados. Las chancletas y pantuflas son muy peligrosas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Imprime y coloca en la nevera o comparte el pdf digital

En caso de emergencia comuníquese con:

