



Recomendaciones para evitar caídas

- » Evitar uso de escaleras, sillas, banquetas o taburetes para alcanzar lugares altos.
- » Evitar levantar pesos: Cubo de fregar, nietos, cubos de pintura, bolsas de la compra, etc.
- » Retirar alfombras, felpudos, cables, juguetes o cosas con las que tropezar.
- » Usar zapatos que sujeten bien el pie. Evitar las chanclas.
- » No empujar pesos con las piernas, como la bolsa de la compra.
- » Para agacharse al suelo hacerlo siempre flexionando las rodillas.
- » En el baño:
 - ◆ No usar la bañera. Siempre en plato de ducha.
 - ◆ No cerrar la puerta con llave.
 - ◆ Colocar antideslizantes y asideros en los casos que sea necesario.
- » Intentar no levantarse por la noche a orinar, sobre todo si se ha tomado algún hipnótico:
 - ◆ Orinar antes de dormir, no beber agua antes de dormir, usar pañal o compresas si hay necesidad.
 - ◆ En caso de levantarse hacerlo siempre con la luz encendida.
- » Si hay inseguridad al caminar debe usarse bastón o andador.
 - ◆ El bastón debe quedar a la altura de la muñeca, no de la cadera; y siempre va antes que el pie.

