

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Es esencial conocer cuáles son los principales riesgos que se dan en el entorno domiciliario de la persona para poder subsanarlos.

En numerosas ocasiones, las caídas están producidas por **cuestiones ambientales** que podemos controlar, y que sumadas a la situación de salud de la persona pueden tener resultados nefastos para su autonomía.

SUELOS: Es esencial que no existan obstáculos en nuestro camino, debemos:

- ✓ Cambiar la posición o eliminar aquellos **muebles** que dificulten el paso.
- ✓ Quitar las **alfombras y felpudos**, o en su defecto, adherirlos al suelo de forma que no deslicen.
- ✓ Mantener los **suelos libres de objetos**: libros, cajas, zapatos...
- ✓ Cuidado con los **cables**. Se deben fijar en el lado de la pared para evitar tropezar con ellos.
- ✓ **No usar productos que sean resbaladizos**. Es preferible no utilizar producto a que este pueda provocar un resbalón.

ILUMINACIÓN: Es necesario tener una **buena iluminación**, tanto eléctrica como natural, evitando luces que deslumbren. Los **interruptores** estarán a la entrada de las estancias, situados a una altura de fácil alcance.

COCINA: El **suelo** debe estar siempre lo más seco posible, de forma que cuando se caiga agua deberemos secarlo lo antes posible. Para mayor comodidad y seguridad, tendremos los materiales que utilicemos con frecuencia en los estantes que estén **a nuestro alcance** (de la altura de la cintura a la de los hombros).

DORMITORIO: Las cosas que podamos necesitar durante la noche o que podamos necesitar cuando nos levantemos (vaso de agua, gafas, bastón...), estarán **al alcance de la mano desde la posición de acostados** en la cama. Es muy importante tener el **interruptor** de la luz en un lugar al que podamos acceder con mucha facilidad para no tenernos que levantar a oscuras.

PASILLOS: Encenderemos la **luz** para poder ver por donde caminamos. Una luz en el pasillo que utilicemos para ir al baño por la noche puede ser una gran idea.

CUARTO DE BAÑO: Las **barras de apoyo o agarraderos** pueden sernos de gran utilidad para sentarnos y levantarnos del inodoro y para entrar y salir de la ducha o bañera. No debemos utilizar otros soportes como los toalleros, grifos... para evitar caídas. Si el **suelo de la bañera o ducha** es resbaladizo colocaremos una alfombrilla antideslizante. Los elementos que vayamos a utilizar estarán **a nuestro alcance**. Si el riesgo de caídas a la hora del baño es importante, quizá sea conveniente utilizar un **producto de apoyo** que nos permita lavarnos sentados (silla de ducha).

CALZADO Y VESTIDO:

- ✓ Es recomendable utilizar **zapatillas cerradas** que sujeten el tobillo y tengan suela de goma antideslizante.
- ✓ Evitaremos las zapatillas tipo “chancla” y andar descalzos.
- ✓ Tendremos **cuidado con prendas de vestir** que sean largas y podamos pisarlas, no deben arrastrar por el suelo.

ANIMALES DOMÉSTICOS: Evitaremos que puedan **interponerse en nuestro camino** cuando caminemos, será necesario que no estén sueltos cuando caminamos por la casa.

