

## 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.

