

# Consejos para evitar caídas en casa

## Safety Tips to Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

### Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. Do not put electric cords under rugs or carpet.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. Remove throw rugs, so you do not trip on them.
- Replace or remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the flooring surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when walking from one type of flooring to another.

### Lighting

- Have lighting throughout your home. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

A continuación le presentamos algunas ideas que puede poner en práctica en casa para ayudarle a evitar caídas:

### Suelos

- Mantenga los cables, muebles y objetos pequeños alejados de los pasillos y las escaleras. No ponga cables eléctricos debajo de las alfombras.
- Las alfombras grandes deben tener una cubierta antideslizante. Si no, utilice cinta doble faz para mantener la alfombra fijada al suelo. Quite las alfombras para no tropezar con ellas.
- Cambie o quite el alfombrado roto o con bordes que se levantan. Use alfombras de pelo corto o suelos sólidos.
- Use cinta brillante o pintura para marcar las áreas donde cambie la superficie del suelo, como de la alfombra a suelo sólido. Es fácil caerse cuando caminamos de un tipo de suelo a otro.

### Iluminación

- Tenga iluminación en toda su casa. Use lámparas de noche en las habitaciones, los baños y cerca de las escaleras.
- Utilice interruptores que brillen en la oscuridad para que pueda verlos más fácilmente.
- Mantenga los cables eléctricos y los objetos pequeños fuera de su camino.

## Stairs

- Mount sturdy handrails to help with going up and down stairs. They should extend beyond the top and bottom stair.
- Have lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent falls.
- On the edge of each step, paint a bright colored line, so they are more easily seen.

## Furniture

- Use caution when sitting down. Before sitting down on a chair, make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.

## Bathroom

- Place non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars are to hold towels, and they will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you do fall.

## Escaleras

- Coloque pasamanos firmes para ayudarse a subir y bajar escaleras. Deberán extenderse más allá de los escalones inferior y superior.
- Cuente con iluminación en las escaleras. Aplique superficies antideslizantes en los escalones de madera para evitar caídas.
- Pinte una línea de color brillante en el borde de cada escalón para que se vea más fácilmente.

## Muebles

- Tenga cuidado al sentarse. Al sentarse en una silla, cerciórese de que la parte trasera de sus piernas esté tocando el asiento de la silla detrás de usted.
- Use sillas y muebles estables para su tamaño y peso. Elija sillas con posabrazos.

## Baño

- Coloque adhesivos antideslizantes o una alfombrilla en la tina o ducha.
- Instale barras de apoyo cerca del inodoro y en la ducha o bañera. Las barras para toallas son para sujetar toallas, si las utiliza como apoyo se romperán.
- Utilice un asiento para tina y un asiento de inodoro elevado.
- Deje la puerta del baño sin llave para que se pueda abrir si usted se cae.

## Bedroom

- Avoid wearing long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet. Loose shoes that cause you to scuff or shuffle your feet could cause you to fall.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

## Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. Do not climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

## Outside your home

- Leave some outside lights on at night to prevent falls if you or others go outside or come home after dark.
- Ask someone to repair cracks in your pavement and fill holes in the lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on walkways and stairs.

## Dormitorio

- Evite usar camisas de dormir o batas largas. Pueden hacer que tropiece.
- Use zapatos o pantuflas antideslizantes que calcen bien y permanezcan bien colocados en sus pies. Los zapatos sueltos que hacen que arrastre los pies al caminar pueden causar caídas.
- Duerma en una cama donde pueda entrar y salir fácilmente.
- Coloque una lámpara, un teléfono y una linterna cerca de su cama por si los necesita durante la noche.

## Cocina

- Mantenga los artículos que usa habitualmente a nivel del mesón o en un lugar de fácil acceso.
- Use una tarima fuerte con pasamanos para alcanzar los artículos de los estantes más altos. No se suba al mesón ni use sillas.
- Use zapatos antideslizantes en la cocina para evitar caídas.

## Fuera de la casa

- Deje algunas luces exteriores prendidas en la noche para evitar caídas propias o ajenas al salir o entrar a su casa después de que oscurece.
- Pídale a alguien que repare las grietas del pavimento y rellene los agujeros del césped.
- Pida ayuda para mover piedras, herramientas, nieve, hojas húmedas y hielo de las aceras y escaleras.

## Other tips

- Take your time. Get in the habit of moving at speeds that are safe for your energy level and ability. Do not rush to answer the phone or door.
- Ask for help when getting up from bed, a chair or the toilet if you feel at all shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Use your cane or walker rather than using furniture to give you support when walking.
- Be careful that you do not trip over your pet. Be aware of where your pet is when you are moving around.
- Keep a telephone close by or carry a mobile phone. You may want to consider a personal alarm or monitor service if you are at high risk for falls.
- Talk to your doctor about the medicines you take and if they affect your balance and coordination.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Otras recomendaciones

- Tómese el tiempo necesario. Acostúmbrese a moverse a una velocidad que sea segura para su nivel de energía y destreza. No se apresure para contestar el teléfono o la puerta.
- Pida ayuda para levantarse de la cama, de una silla o del inodoro si se siente tembloroso, débil, mareado o aturdido.
- Utilice su bastón o andador en vez de usar los muebles como apoyo cuando camine.
- Tenga cuidado de no tropezar con su mascota. Sepa dónde está su mascota cuando esté moviéndose.
- Mantenga un teléfono cerca de usted o lleve un teléfono portátil. Tal vez quiera contratar una alarma personal o un servicio de control si tiene alto riesgo de caídas.
- Pregunte a su médico si los medicamentos que toma afectan a su equilibrio y coordinación.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.**