

Prevenir las CAÍDAS EN EL HOGAR



No caminar por
suelos resbaladizos
o encerados



Evitar las
alfombras



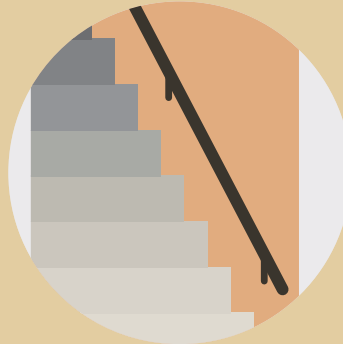
Evitar objetos que
obstaculicen el
paso



Elegir calzado
ajustado y cómodo,
con suela de goma
antideslizante.
Evitar chancas



Utilizar algún
instrumento de
apoyo, como el
andador o bastón,
gafas y/o audífono
si es necesario



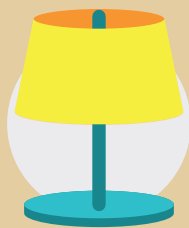
Si se dispone de
escaleras, instalar
pasamanos y/o
bandas antideslizantes



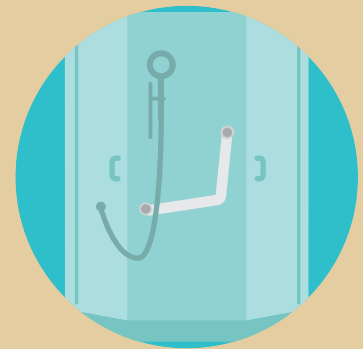
No levantarse de golpe
de la cama, sentarse
15" con los pies
apoyados en el suelo



En la cocina, mantener los objetos a
mano y no usar taburetes, sillas o
escaleras inestables para cogerlos



Encender
siempre la luz
para desplazarse
por la noche



Si es posible, utilizar plato de ducha
en vez de bañeras, y colocar un
pasamanos para entrar y salir

WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

Web Estilos de Vida Saludable:
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

LOCALIZA salud

MAPA DE RECURSOS COMUNITARIOS Y ACTIVOS PARA LA SALUD

Conoce los recursos de tu comunidad, pinchando aquí:
<https://localizasalud.sanidad.gob.es/maparecursos/main/Menu.action>