

SEGURIDAD EN CADA PASO

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS CAÍDAS

CASA

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

Mantener el suelo limpio y seco, sin obstáculos

Utilizar escaleras para acceder a lugares altos

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

CALLE

Utilizar barandillas y pasamanos

Cuidado con aceras en mal estado, obras y escalones

Hacer uso de bastones o andadores si es necesario

Seguir las indicaciones de semáforos y utilizar los pasos de cebra



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

Tu profesional sanitario puede revisar:

- Los riesgos de tu hogar
- Tu medicación
- La vista y audición



QUÉ HACER ANTE UNA CAÍDA

- Gritar pidiendo ayuda o llama al 112/teleasistencia
- Acudir a tu profesional sanitario de referencia para una evaluación posterior



WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

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

Consulta fuentes oficiales

Prevención de fragilidad y caídas

www.sanidad.gob.es

Junio 2026

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>



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD