

Reduzca su riesgo de caídas

¿Sabía usted que? El 75% de las caídas ¡suceden en el hogar! Con unos cuantos cambios, puede reducir el riesgo de caerse en el hogar.

Las siguientes sugerencias le pueden ayudar a sentirse seguro en su hogar:

Sugerencias

- **Iluminación.** Asegúrese de tener buena iluminación en casa. Utilice luces de noche o lamparillas en su dormitorio, pasillo y baño.
- **Alfombras.** Asegúrese de que las alfombras estén fijadas en el suelo o use aquéllas que tienen una cara inferior antideslizante. Clave los extremos sueltos.
- **Cables eléctricos.** Saque los cables eléctricos que están en el suelo para que no estorben en las áreas donde se camina.
- **Baño.** Coloque pasamanos en el baño para usar la bañera, ducha y taza del baño.
- **Escaleras y huecos de la escalera.** Siempre use el pasamanos para apoyarse. Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.
- **Cocina.** Guarde los artículos de modo que sean fáciles de alcanzar. Evite el uso de escaleras o taburetes.
- **Calzado.** Use zapatos con suelas resistentes, antifricción y que no se resbalen fácilmente. Evite el uso de pantuflas holgadas.