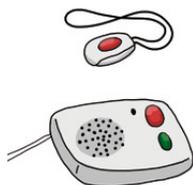


MEDICACIÓN



- Revisar frecuentemente la medicación que toma con su médico y/o enfermero.
- Vigilar sobre todo los fármacos para dormir, sedantes o los que disminuyen la tensión arterial o la glucemia.
- Si toma medicación de hierbas consulte antes con su médico ya que puede influir en los demás fármacos que tome.
- Si vive solo y cuenta con un sistema de alerta utilícelo bien: póngase la medalla o pulsera.



EN LA CALLE

- Si tiene dificultad para caminar, cuando salga a la calle vaya acompañado.
- Tenga cuidado con los suelos mojados, los charcos, nieve y en otoño con las hojas de los árboles que son muy resbaladizas.
- Al cruzar la calle hágalo por los pasos de peatones o semáforos y en zonas de rebaje de acera mejor que escalones.
- No cruce cuando el semáforo esté intermitente.
- Evite zonas de obras y aceras estrechas, teniendo cuidado con obstáculos como contenedores, buzones, señales de tráfico, árboles, etc.
- No corra para coger el autobús o el metro, ya llegará otro.



Portal de Salud de la Comunidad de Madrid [sede web]. Madrid: Comunidad de Madrid [acceso 7 de junio de 2017]. Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores. [36 páginas]. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content->

Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df238(1).pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883653020&ssbinary=true

RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas es uno de los accidentes más frecuentes, sobre todo en personas mayores o con dificultad en la movilidad y/o con el equilibrio.

Las personas con más riesgo de caídas son: mayores de 65 años, que hayan sufrido una caída previa, pacientes mareados o desorientados, recién operados o personas que tienen dificultad para moverse, oír y ver.



Situaciones habituales en nuestra vida pueden ser las causantes de una caída: suelos resbaladizos, mala iluminación, objetos en el suelo, etc.

Otras están relacionadas con cambios en nuestro cuerpo: disminución de la visión o pérdida de audición, toma de muchos medicamentos, tener varias enfermedades.

Algunas de las siguientes recomendaciones le pueden resultar útiles en su vida cotidiana para prevenirlas.

PRECAUCIONES EN DOMICILIO

- Mantenga siempre una buena iluminación. Por la noche puede poner luces de enchufe en los pasillos y los interruptores de la luz y enchufes pueden ser luminosos.
- Evite los suelos resbaladizos y las alfombras.
- Los muebles y el suelo deben estar despejados de objetos para mantener el mayor espacio posible.
- Cuidado con las mascotas.
- Mantenga los cables pegados a la pared.
- Se pueden poner barandillas de sujeción en los pasillos y escaleras.
- Elevar la altura del inodoro y/o colocar barras de apoyo.



- El cuarto de baño es una zona peligrosa para las caídas.



- Sustituir la bañera por ducha.
- Colocar barra de sujeción
- Alfombrillas antideslizantes dentro y fuera de la ducha
- Tenga todo a su alcance: toalla, jabonera, etc.

- No se suba nunca a banquetas o sillas para llegar a objetos altos, utilice una escalera con barra o pida ayuda.
- Al realizar la compra mejor utilice carro, llévelo delante, no lo arrastre.
- La altura de la cama debe ser justa para que, al levantarnos nuestros pies queden planos en el suelo y las rodillas en línea recta con las caderas. No debe ser muy blanda porque nos costará levantarnos.
- En la cocina debe tener los utensilios a mano para no hacer esfuerzos ni usar escaleras.



- Cuando se sienta en el sofá o se vaya a dormir, tenga todo lo necesario a mano para no tener que levantarse: gafas, pañuelos, agua, etc.



CUIDADOS GENERALES

- Realice revisiones periódicas de visión y audición.
- Si utiliza bastones o andadores revise que están en perfecto estado.
- Cuide sus pies ya que las durezas o uñas largas dificultan la marcha. Si es preciso acuda al podólogo con regularidad.
- Al incorporarse de la cama debe hacerlo lentamente, primero se sentará en el borde y luego se pondrá de pie.
- Utilice calzado cerrado, bien ajustado y de suela antideslizante, evitando ir descalzo o con calcetines. Evitará tacones o zapatos de puntera estrecha.

En su mitad posterior, material menos flexible para que sujete bien el tacón

