

## RECOMENDACIONES AL PACIENTE: AUTOCUIDADOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL DOMICILIO

### Las caídas son frecuentes en las personas mayores debido a:

- Factores que tienen que ver con el **ENTORNO**.
- Factores que tienen que ver con el **ENVEJECIMIENTO NORMAL**.
- Factores que tienen que ver con las **ENFERMEDADES** y los **MEDICAMENTOS**.

### Debe tener especial cuidado si:

- Ha sufrido caídas previas.
- Tiene dificultad para ver, oír, caminar o moverse.
- Toma medicación que pueda modificar su equilibrio, su percepción o la capacidad de realizar sus actividades habituales de manera segura.

### Nuestra casa debe ser lo más cómoda y segura posible:

- En relación al **ENTORNO**, hay una serie de autocuidados que favorecerán nuestra seguridad en el hogar evitando las caídas:

<b>AUTOCUIDADOS</b>	
<b>Eliminar los obstáculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga los suelos de habitaciones y pasillos despejados de objetos con los que pueda tropezar.</li> <li>• Retire alfombras, cables, gomas de oxígeno, pequeños muebles y todo aquello que pueda entorpecer sus desplazamientos.</li> </ul>
<b>Caminar con seguridad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponga pasamanos en escaleras, desniveles y zonas que precise para ayudarle en los desplazamientos por su casa.</li> <li>• Use zapatillas o zapatos cerrados por detrás y con suelas de goma o antideslizantes. Deben ser cómodos y ajustarse a su pie.</li> <li>• No camine nunca calzado sólo con calcetines o medias.</li> <li>• Evite que la ropa (pantalones, pijamas, etc.) arrastre.</li> <li>• Evite pisar suelos resbaladizos o irregulares.</li> <li>• Los suelos no deben estar excesivamente pulidos o encerados.</li> </ul>
<b>La iluminación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procure que la iluminación de las estancias sea la adecuada.</li> <li>• Los interruptores de la luz deben estar accesibles y ser visibles.</li> <li>• Evite desplazarse a oscuras por la casa.</li> </ul>
<b>En el cuarto de baño</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si es posible, disponga de plato de ducha en lugar de bañera.</li> <li>• Ponga agarraderas apropiadas que le ayuden a incorporarse del inodoro y a entrar y salir de la ducha o bañera.</li> <li>• Si tiene inestabilidad, puede instalar una silla de ducha.</li> <li>• Instale material antideslizante dentro de la bañera o ducha y en la salida de la misma.</li> <li>• No utilice <b>nunca</b> como puntos de agarre elementos que no estén fijados a la pared (como una silla).</li> </ul>

## AUTOCUIDADOS

### En el dormitorio

- Si se levanta con frecuencia por la noche, es recomendable tener una luz piloto encendida o una lámpara con luz tenue que faciliten la visión y el desplazamiento por la estancia.
- También pueden ser adecuados sistemas reflectantes que señalen elementos de riesgo (como muebles o puertas).
- Para evitar levantarse durante la noche al baño procure orinar antes de acostarse, no tomar mucho líquido a última hora de la tarde o utilizar orinales, botellas o cuñas.
- Utilice dispositivos que le permitan avisar al cuidador en caso de necesitar ayuda para levantarse durante la noche.
- No se levante de la cama bruscamente. Permanezca sentado/a unos momentos antes de incorporarse.

Si a pesar de estas recomendaciones sufriera una caída en su domicilio:

## Cómo levantarse tras una caída



Estos son los pasos para saber levantarse del suelo tras una caída.

a. Hay que darse la vuelta, rodando sobre nosotros mismos, para quedar boca abajo.



b. Colócate a cuatro patas, apoyándote firmemente en el suelo con las manos.

c. En esta postura, avanza hacia un objeto seguro en el que poder apoyarte.



d. Apóyate firmemente en él con tus manos e intenta incorporarte impulsándote con la ayuda de una pierna.



e. Una vez incorporada, ya puedes ponerte de pie manteniendo un punto de apoyo.

Fuente: Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.

**Si tiene alguna duda, consulte a su enfermera.**