

# Prevenir las caídas en casa

## Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

### Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- Remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low-pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

### Lighting

- Keep areas of your home well lit. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

A continuación le presentamos algunas ideas que puede poner en práctica en casa para ayudarle a evitar caídas:

### Suelos

- Mantenga los cables, muebles y objetos pequeños alejados de los pasillos y las escaleras. **No** coloque los cables eléctricos debajo de las alfombras.
- Las alfombras grandes deben tener una cubierta antideslizante. Si no, utilice cinta doble faz para mantener la alfombra fijada al suelo. **No** utilice tapetes.
- Retire la alfombra que esté desgarrada o tenga los bordes evertidos. Utilice una alfombra de pelo corto o un suelo sólido.
- Utilice cinta adhesiva o pintura brillante para marcar las zonas en las que la superficie del suelo cambia, como, por ejemplo, de alfombra a suelo sólido. Es fácil caerse cuando se pasa de un tipo de suelo a otro.

### Iluminación

- Mantenga las zonas de su casa bien iluminadas. Use lámparas de noche en las habitaciones, los baños y cerca de las escaleras.
- Utilice interruptores que brillen en la oscuridad para que pueda verlos más fácilmente.
- Mantenga los cables eléctricos y los objetos pequeños fuera de su camino.

## Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

## Furniture

- Be careful when you sit down. Make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

## Bathroom

- Use non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you fall.

## Escaleras

- Coloque pasamanos a ambos lados de las escaleras para facilitar la subida y bajada de las mismas. Estos pasamanos deben extenderse más allá de la parte superior e inferior de la escalera.
- Intente no llevar nada, o llevar lo menos posible, cuando utilice las escaleras.
- Utilice una buena iluminación en las escaleras. Aplique superficies antideslizantes a las escaleras de madera para evitar el deslizamiento.
- Utilice cinta adhesiva o pintura brillante en el borde de cada escalón, para que se vean más fácilmente.

## Muebles

- Tenga cuidado cuando se siente. Asegúrese de que la parte trasera de sus piernas toca el asiento de la silla detrás de usted.
- Use sillas y muebles estables para su tamaño y peso. Elija sillas con posabrazos.
- Consiga ayuda para mover los muebles que puedan bloquear su camino.

## Baño

- Utilice pegatinas antideslizantes o una alfombra en la bañera o la ducha.
- Instale barras de apoyo cerca del inodoro y en la ducha o bañera. Las barras para toallas se rompen si se utilizan como barras de apoyo.
- Utilice un asiento para bañera y un asiento de inodoro elevado.
- Deje la puerta del baño sin cerrar, para que pueda abrirse si usted se cae.

## Bedroom

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

## Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. **Do not** climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

## Outside your home

- Leave outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

## Dormitorio

- **No** use camisones o batas largas. Pueden hacer que tropiece.
- **No** use zapatos sueltos que le hagan arrastrar los pies al caminar. Use zapatos o pantuflas antideslizantes que calcen bien y permanezcan bien colocados en sus pies.
- Duerma en una cama donde pueda entrar y salir fácilmente.
- Coloque una lámpara, un teléfono y una linterna cerca de su cama por si los necesita durante la noche.

## Cocina

- Mantenga los artículos que usa habitualmente a nivel del mesón o en un lugar de fácil acceso.
- Use un taburete fuerte con un pasamanos para alcanzar los artículos de los estantes más altos. **No** se suba al mesón ni utilice sillas.
- Use zapatos antideslizantes en la cocina para evitar caídas.

## Fuera de la casa

- Deje las luces exteriores encendidas por la noche para evitar caídas si está fuera de casa luego del anochecer.
- Obtenga ayuda para reparar grietas en el pavimento y rellenar agujeros en el césped.
- Obtenga ayuda para eliminar las piedras, las herramientas, la nieve, las hojas mojadas y el hielo de sus aceras y escaleras exteriores.

## Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## Otras recomendaciones

- Tenga cuidado de no tropezar con las mascotas. Sea consciente de dónde está su mascota cuando se desplace.
- Tómese el tiempo necesario. No se apresure a responder al teléfono o a la puerta, ni a levantarse por la noche para ir al baño.
- Siempre mantenga un teléfono dentro de su alcance. Puede ser útil llevar un teléfono celular en el bolsillo o usar un collar de alerta de emergencia en caso de que se caiga y no pueda alcanzar su teléfono.
- Considere la posibilidad de utilizar dispositivos inteligentes en su casa que le permitan usar su voz para pedir ayuda.
- Si es necesario, utilice un bastón o un andador para apoyarse al caminar.
- Pida ayuda al levantarse si se siente tembloroso, débil, mareado o aturdido.
- Hable con su proveedor de atención médica para que le haga una evaluación del riesgo de caídas. Los proveedores, como los fisioterapeutas, pueden realizar pruebas sencillas para medir el riesgo de caídas.

Hable con su médico o enfermero si tiene alguna pregunta o inquietud.