

paracaídas



secot

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA
ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

AECOAR
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
CON LA OSTEOPOROSIS
Y LA ARTROSIS



RECOMENDACIONES
DE LA SECOT
PARA LA PREVENCIÓN
DE LAS CAÍDAS DEL ANCIANO
EN EL HOGAR

RECOMENDACIONES DE LA SECOT PARA LA PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS DEL ANCIANO EN EL HOGAR

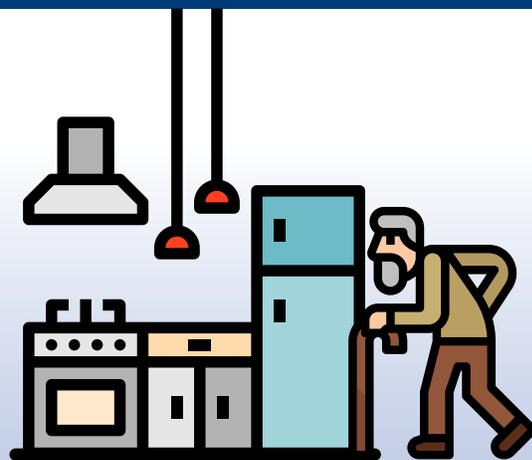
EN GENERAL...

- Revise el suelo de su casa, no debe estar en mal estado o tener baldosas sueltas.
- El orden en casa es fundamental, aparte o retire todo aquello que dificulte caminar por las zonas de paso.
- La iluminación de la casa debe ser correcta, sin tener puntos oscuros o zonas con luces directas que deslumbren.
- Y recuerde que todo esto puede no servir de nada si no utiliza un calzado cerrado con suela antideslizante.



BAÑO

- Coloque una alfombra antideslizante junto a la bañera para una salida y entrada segura.
- Coloque tiras antideslizantes dentro de la bañera.
- Instale barras de apoyo en las paredes de la ducha.
- Puede valorar alza en la taza del inodoro y asideros si le cuesta mucho levantarse y sentarse. Nunca utilice como tales toalleros o portarrollos.
- Coloque una luz nocturna en el baño.



COCINA

- Limpie inmediatamente cualquier líquido o comida derramada en el suelo.
- Almacene la vajilla al alcance de la mano.
- Retire del suelo todo tipo de objetos que le pueden hacer tropezar.

ESCALERAS

- Mantenga las escaleras libres de paquetes y cajas.
- Coloque pasamanos al menos en un lado de la escalera.
- Ilumine correctamente la escalera con



interruptores al principio y al final de la misma. Considere un detector de movimiento o mando a distancia.

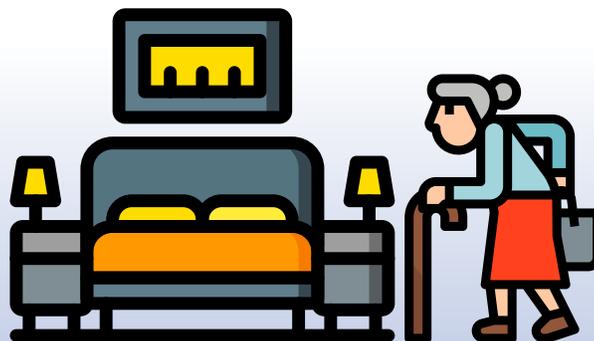
- Coloque tira adhesiva reflectante y antideslizante en cada peldaño.
- Arregle los peldaños rotos o con baldosas sueltas.

DORMITORIO

- Coloque una lámpara, teléfono, agua y una linterna cerca de su cama. Puede valorar instalar detectores de movimiento o mando a distancia para encendido de luces.
- El armario debe tener todos los objetos a la altura de la mano. Y si no puede ser así,

nunca se suba en sillas o cajas para acceder a los artículos altos, utilice escalones o escaleras preparadas para ello.

- Puede instalar líneas luminosas nocturnas entre el dormitorio y el baño.



CUARTO DE ESTAR

- Mantenga mesas bajas, revisteros, reposapiés y tientos fuera de la ruta habitual de la habitación. Recuerde, el orden en casa es fundamental.
- Siempre se debe entrar en una habitación



que esté bien iluminada. Coloque los interruptores a la entrada y visibles. Se pueden utilizar detectores de movimiento para su iluminación.

- Mantenga los cables recogidos, fuera de zonas de paso y en la medida de lo posible pegados a la pared. No se deben esconder bajo alfombras.
- Coloque antideslizantes bajo las alfombras, se puede valorar su retirada.
- Reemplace las sillas o sofás que sean muy bajos e imposibiliten el levantarse y sentarse con facilidad.

EXTERIOR

- Si vive en una casa exterior, mantenga el camino entre la vía principal y su entrada bien iluminado y libre de escombros. Repare los baches e irregularidades del terreno.
- Si vive en clima frío, mantenga la sal y la pala accesible para su uso, no debe pisar suelo helado.
- Se pueden instalar detectores de movimiento para encender la iluminación.
- La entrada debe ser cubierta en la medida de lo posible, evitando los escalones y sustituyéndolos por una rampa.



Hasta un

75% de las caídas

se producen en el hogar.

Varios estudios han demostrado la eficacia de la intervención sobre los riesgos del hogar para la prevención de caídas, especialmente en pacientes de alto riesgo que han sufrido caídas previas y en aquellos con deterioro visual.



paracaídas



secot

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA
ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA