

# CUIDADOS DOMICILIARIOS

*Guía para prevenir caídas*

*Son las principales causas de lesiones  
en adultos mayores o personas en situación  
de fragilidad por alguna enfermedad*

CÓMO PREPARAR UNA

*casa segura*

- \* Iluminar adecuadamente los ambientes para evitar tropiezos
- \* Colocar el teléfono en lugar accesible
- \* Las alfombras deben estar firmemente sujetas al piso
- \* Evitar cables eléctricos sueltos en zonas de paso
- \* Colocar barandas de apoyo en escaleras, baños y lugares de difícil tránsito
- \* Poner antideslizante en la bañera
- \* Ubicar los objetos de uso habitual al alcance del paciente, evitando colocarlos en lugares muy elevados o inaccesibles
- \* Tener a disposición un timbre o campana para solicitar ayuda cuando sea necesario

# ¿Cómo caminar de forma segura?

Evitar maniobras que puedan lastimar o lesionar la integridad física (ej.: pararse sobre una silla)



Pedir ayuda para levantarse



Utilizar zapatos cerrados, de suela antideslizante, que sujeten bien el pie

No caminar sobre pisos mojados



Evitar levantarse rápidamente de la cama

Esperar unos minutos sentado en el borde para prevenir mareos, pérdida de equilibrio o hipotensión ortostática



Usar bastón o andador para movilizarse



LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS AYUDA A RESGUARDAR EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

CÓMO DEBEN COLABORAR LOS

*familiares*

y/o acompañantes

Ayudarlo a higienizarse, levantarse o ir al baño

Dejar un timbre a su alcance para que pida ayuda cuando sea necesario

En pacientes intranquilos o con excitación psicomotriz, administrar a horario la medicación indicada

Distribuir los muebles para facilitar el paso y la movilidad



## *Consecuencias* DE LAS CAÍDAS

- \* Fracturas, luxaciones y esguinces
- \* Inmovilidad que provoca debilidad muscular y lenta recuperación

- \* Úlceras por presión (escaras)
- \* Aislamiento social, ansiedad, pérdida de autoestima y temor a volver a caer