

## Consejos para evitar las caídas en el anciano

### 1. Haga que su casa sea más segura.

- Asegúrese de que tiene buena iluminación, la luz de casa ha de ser brillante de forma que evite tropezar con los objetos de casa que son difíciles de ver. Instale luces nocturnas en su dormitorio, hall y cuarto de baño.
- Las alfombras han de estar firmemente sujetas al suelo o disponer de superficie antideslizante, no deje los extremos libres.
- Los cables eléctricos no han de estar en el suelo en las zonas de paso.
- Ponga barandillas en su cuarto de baño, para uso en bañera, ducha y retrete.
- No utilice escaleras sin barandillas a ambos lados para apoyarse, asegúrese de que están bien iluminadas.
- En la cocina todo ha de estar a su alcance, no coloque las cosas demasiado bajas ni demasiado altas para evitar el uso de escaleras.

2. Use zapatos de suela antideslizante, de no fricción y de tacón bajo. Evite llevar zapatillas sueltas.

3. Visite a su médico una vez al año, consulte si nota disminución de visión y mareos. Si su médico le recomienda usar bastón o andador úselo pues aumentará su base de sustentación evitando una mala caída.

4. Hable con su médico si observa algún **efecto secundario** al tomar sus medicinas.

5. Al despertarse por la mañana o por la noche al utilizar el cuarto de baño **siéntese en el borde de la cama** durante unos minutos antes de ponerse en pie.

