



Recomendaciones para reducir el riesgo de caídas

Servicio de teleasistencia municipal



Ajuntament de
Barcelona

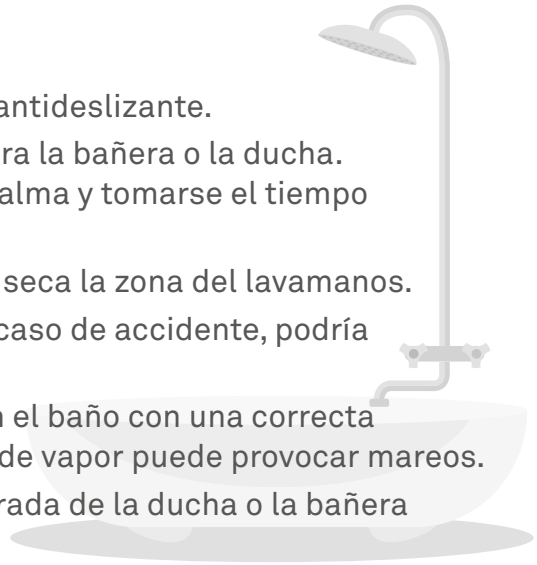


En el baño

En la **ducha y el baño hay un riesgo elevado de caídas.**

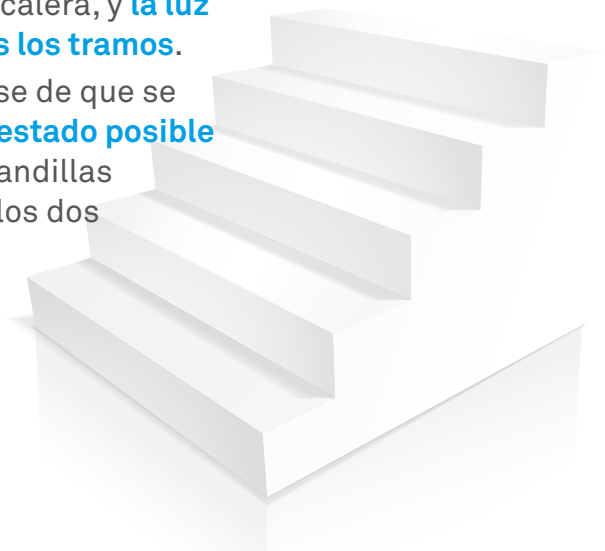
Algunas recomendaciones:

- Utilice una alfombra de baño antideslizante.
- Utilice asientos especiales para la bañera o la ducha. Permiten ducharse con más calma y tomarse el tiempo necesario sin cansarse.
- Mantenga siempre recogida y seca la zona del lavamanos.
- No se encierre en el baño. En caso de accidente, podría quedar atrapado.
- Evite la formación de vapor en el baño con una correcta ventilación, ya que un exceso de vapor puede provocar mareos.
- Instale un agarrador en la entrada de la ducha o la bañera para facilitar la entrada.



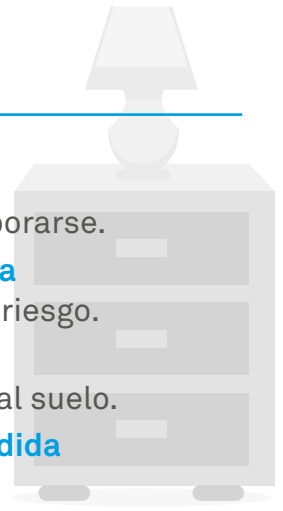
En las escaleras

- Debe haber un interruptor de luz en ambos lados de la escalera, y **la luz tiene que iluminar todos los tramos.**
- Es importante asegurarse de que se encuentran **en el mejor estado posible** y que se cuenta con barandillas y agarradores a uno o a los dos lados de la escalera.



En el dormitorio

- **No se levante de la cama de forma brusca.**
- Quéedese sentado un momento antes de incorporarse.
- Procure que **el espacio de acceso a la cama sea suficientemente amplio** para entrar y salir sin riesgo.
- **Las alfombras pueden ocasionar tropiezos.**
Tienen que ser antideslizantes o estar fijadas al suelo.
- Se recomienda mantener una **luz piloto encendida** durante la noche.

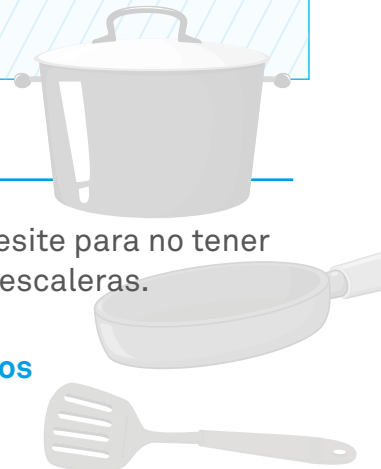


Precauciones en la calle

- Es poco recomendable caminar con prisa, pues aumenta la probabilidad de caídas.
- Los andadores y bastones pueden ayudar a andar con más seguridad.
- Llevar un calzado adecuado y cómodo es fundamental para andar bien. Es aconsejable que sean zapatos cerrados.
- Si tiene problemas para andar, es recomendable que, cuando sea posible, salga con una persona que le acompañe.

En la cocina

- **Tenga a mano todos los utensilios** que necesite para no tener que hacer esfuerzos ni utilizar taburetes o escaleras.
- Hay que **tener cuidado con las zonas de la cocina donde puedan haber caído líquidos** como agua o aceite.





Servicio de Teleasistencia Municipal

- Utilice el Servicio de Teleasistencia Municipal siempre que lo necesite. Estamos a su disposición 24 horas al día, 365 días al año.
- Para su seguridad, lleve siempre encima el colgante de teleasistencia en su domicilio. No se lo saque para dormir ni para ducharse.

Recuerde que...

Realizar ejercicio físico es la medida más importante que puede tomar para disminuir el riesgo de caídas:

- Pasee un rato cada día.
- Suba y baje las escaleras a pie.
- Vaya andando en lugar de utilizar el transporte público.

Son pequeños gestos que puede hacer cada día para mantenerse en buena forma.

Servicio de Teleasistencia Municipal gestionado por
Tunstall Televida