

Prevención de caídas

En CASA

- **Levántese de la cama lentamente** para evitar caerse.
- **BUENA ILUMINACIÓN**, luces guía por las noches
- **EVITAR ALFOMBRAS**
- **ANIMALES DOMESTICOS**, evitar el paso a las habitaciones.
- **CALZADO SEGURO**
- EVITAR ROPA QUE ARRASTRE
- QUITAR OBJETOS EN EL SUELO
- REVISE SU DISPOSITIVO DE APOYO
- Tenga cerca un **teléfono** o lleve consigo la teleasistencia.

Normas Generales

- **DIETA EQUILIBRADA:** evitar obesidad, alimentos ricos en calcio.
- Asegurar mayor absorción del calcio, dieta con Vit D (yemas de huevo, pescado de agua salada o hígado)
- Procure tomar el SOL al menos 15 minutos diarios.
- **HACER EJERCICIO FÍSICO:** Pasee todos los días y realice aquel ejercicio que mejor se adapte a usted (bailar, nadar, gimnasia...)
- **EVALUACIÓN** de la **VISIÓN**
- Revisión de los **PIES**.
- **NO AUTOMEDICACIÓN**

Consecuencias

- Pérdida de autonomía que puede suponer ingreso hospitalario o institucional.
- Fracturas, luxaciones y esguinces.
- Inmovilizaciones que implican pérdida de masa muscular y una recuperación lenta.
- Depresión, ansiedad o miedo a volver a caer.

VIDEO EJERCICIO EN EL HOGAR

http://www.csfuensanta.es/index.php?option=com_allvideoshare&view=video&slg=prevencion-caidas-en-el-hogar-en-personas-mayores&orderby=latest



@csfuensanta

www.csfuensanta.es