

# CÓMO CONVERTIR SU HOGAR A PRUEBA DE CAÍDAS

Las caídas accidentales son comunes y pueden provocar fracturas de huesos y otras lesiones graves.



## Más de 1 de cada 4

personas mayores (65+) se caen cada año

# X2

## Caerse una vez

duplica sus posibilidades de volver a caer



## 1 de cada 5 caídas

provoca una lesión grave como la rotura de huesos o una lesión en la cabeza

## Adapte su hogar para hacerlo más seguro

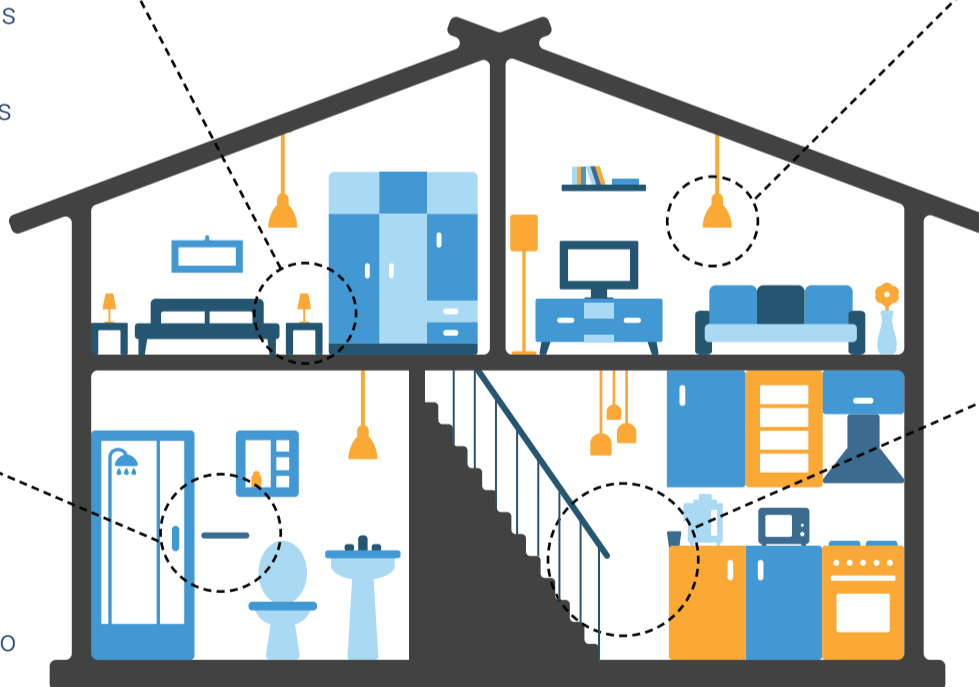
No se arriesgue: pida ayuda a **amigos de la familia** o **cuidadores** para que los cambios puedan realizarse de forma segura

### Objetos y entorno

- **Retire los objetos** con los que podría tropezar
- **Asegúrese** de que las alfombras están firmemente fijadas, repare las alfombras sueltas o las áreas elevadas en el piso
- **Mueva los muebles** de las áreas de circulación, por ejemplo, los pasillos
- Esté atento **a las puertas y escalones elevados**
- Utilice **cera para pisos antideslizante**

### Cuartos de baño

- **Instalar barandillas** junto a la bañera o la ducha
- Coloque **alfombrillas antideslizantes** (y tenga cuidado con las superficies mojadas y resbaladizas)



### Luces

- Mantenga su casa **bien iluminada**, especialmente los pasillos, **las escaleras** y los senderos **exteriores**
- **Coloque interruptores de luz** adicionales o utilice iluminación que se activa por sensores de movimiento

### Escaleras y peldaños

- Sujétese siempre **de los pasamanos** y asegúrese de que estén estables y seguros.
- **Limpie cualquier derrame** inmediatamente
- Mantenga a su alcance los utensilios de cocina **que utiliza regularmente**



## Y asegúrese de usar el calzado adecuado

¡Con **buen soporte**, **tacón ancho** y **suelas antideslizantes**!