

# EVITAR CAIDAS EN DOMICILIO

**AFEAM**  
ALZHEIMER-MADRID



## COLOCA PUNTOS DE LUZ EN PASILLOS

Muchas caídas en el hogar se producen al caminar a oscuras o con luces muy tenues que no permiten ver bien por donde se camina, por lo que es recomendable tener interruptores de fácil acceso, especialmente al principio y al final de pasillos y escaleras, así como en las entradas de las habitaciones.



## CALZADO CÓMODO

Un buen calzado, que sujete bien el pie y a poder ser con materiales antideslizantes.



## CORRECTO ASESORAMIENTO DEL USO DE BASTÓN Y ANDADOR

## QUITA ALFOMBRAS Y MOQUETAS

Quita de los lugares por donde camines todos aquellos objetos con los que te puedas tropezar y que te puedan hacer caer (libros, papeles, ropa, zapatos, etc.).

También es recomendable recoger los cables que queden por el suelo (de las lámparas o el teléfono por ejemplo) y pégalos a las paredes, de forma que quede el espacio totalmente libre.



## ADAPTA TU HOGAR

- Coloca pasamanos en escaleras
- Asideros en el baño dentro de la ducha y cerca del váter instalados por un profesional.
- En caso de necesitar algo alto ten a mano una pequeña escalera, evita subirte a sillas y mesas.



## CONTROL DE MEDICACIÓN REGULARMENTE

El consumo de 4 o más medicamentos aumenta el riesgo de caídas. Las personas mayores suelen ser las que más medicación consumen y en consecuencia el riesgo de sufrir un caída aumenta inevitablemente. Especialmente los sedantes y antidepresivos. Ante la más mínima duda consulta con tu médico.