

Cómo Prevenir las Caídas en Casa

Estas son algunas cosas que puede hacer para mantenerse seguro:

Alrededor de la Casa 	De estar Acostado a Ponerse de Pie 	Caminando y Moviéndose 
<ul style="list-style-type: none"> • Mire los lugares por donde camina en su casa. Asegúrese que no haya nada en su camino, como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Muebles ○ Cables o cordones, como de los abanicos o lámparas • Quite las alfombras del área, o use respaldo antideslizante. • Mantenga los pisos limpios, secos, y sin desorden. • Ponga calcomanías antideslizantes en el baño y en el piso de la ducha. • Ponga barras para sostenerse en el baño alrededor del inodoro y la ducha. • Use luces de noche para tener luz desde su recámara hacia el baño. • Use los pasamanos, especialmente en las escaleras. • Mantenga luz brillante en su casa. • Mantenga los cuartos frescos para reducir los mareos. 	<p>Si su lado derecho es el más fuerte, levántese de la cama por ese lado.</p> <p>Siga estos pasos para ponerse de pie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntese en el borde de la cama y deje colgar sus pies por un minuto antes de ponerse de pie. 2. Mueva sus tobillos hacia arriba y hacia abajo para que circule su sangre. 3. Mire hacia abajo (pero no se incline) y ponga su “nariz sobre los dedos de sus pies” antes de ponerse de pie.  <ol style="list-style-type: none"> 4. Empújese de la cama o silla con sus brazos. No use un objeto para levantarse. 5. Espere un minuto antes de empezar a caminar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use zapatos que: <ul style="list-style-type: none"> ○ Le queden bien (no muy grandes, no muy pequeños) ○ Tengan suelas firmes, antideslizantes ○ No tengan tacones ○ Tengan un respaldo fuerte alrededor de sus talones • Si tiene un andador, bastón, o muletas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Asegúrese que esté en buenas condiciones ○ Úselo como se lo haya indicado su equipo de cuidado médico • Planee actividades físicas con ayuda, durante el día. • Pídale a alguien que le ayude a levantarse o a caminar si se siente débil o inestable. • Tómese su tiempo dando la vuelta para caminar en otra dirección. • Mantenga las cosas al alcance de su mano para que usted no tenga que inclinarse o usar un banco/banquito. • Si tiene que usar un banco, use uno con pasamanos. No use sillas como escaleras.

Cómo Prevenir las Caídas en Casa

Tomando Su Medicina 	Ir al Baño 	Otros Consejos 
<ul style="list-style-type: none"> • Si usted toma más de una medicina que le causan sueño, trate de tomárselas en diferente horario. Por ejemplo, no tome una pastilla para dormir y una pastilla para el dolor al mismo tiempo. • Hable con su doctor o farmacéutico acerca de los efectos secundarios de cualquier medicina que usted toma. Es posible que ellos quieran cambiar el horario en el que usted toma algunas medicinas que causan efectos secundarios y que aumentan su riesgo de caídas. Por ejemplo, pregunte si usted puede: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tomar pastillas de agua en la mañana para disminuir las visitas al baño por la noche. ○ Tomar medicina que puede causarle sueño por la noche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un asiento de inodoro elevado (si es necesario) • Vaya al baño cada 2 a 3 horas durante el día. • Tenga a alguien cerca de usted cuando vaya al baño. • Siéntese en el inodoro para prevenir mareos. • No beba líquidos después de las 8 PM para evitar vueltas extras al baño durante la noche. • Vaya al baño antes de irse a la cama. • Si usted usa un inodoro portátil, ponga el asiento enfrente de su cama. Esto evita que usted tenga que caminar alrededor del inodoro. • Súbase sus pantalones sobre sus rodillas antes de ponerse de pie. De esta manera, no tiene que inclinarse hacia adelante para subírselos estando de pie. • Levántese despacio del inodoro. No se incline hacia adelante. • Use las barras y pasamanos para sostenerse. Otras cosas no son lo suficientemente fuertes para sostenerlo. • Para que no tenga estreñimiento (tener popo dura): <ul style="list-style-type: none"> ○ Beba muchos líquidos durante el día ○ Coma fibra según lo permitido por su dieta 	<ul style="list-style-type: none"> • Use sus lentes o lentes de contacto y audífonos. • Use un sostenedor de lentes alrededor del cuello para mantenerlos con usted todo el tiempo. • Hágase un examen de la vista cada año. • Si usted es diabético, revise y mantenga sus niveles del azúcar a niveles seguros. • Si usted tiene un brazo o pierna que está paralizada o entumecida, manténgala doblada como a la mitad, donde esté cómodo. Esto ayudará con la circulación de la sangre. <p>Llame a su doctor si usted tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor o pérdida de sensibilidad en sus pies/si no siente sus pies • Uñas o callos en los pies grandes y gruesos • Mareos