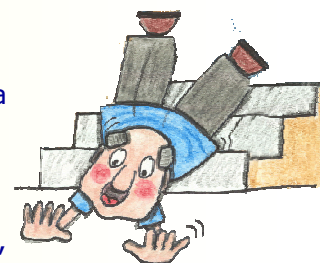


PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL ANCIANO

HAGA QUE SU CASA SEA MÁS SEGURA.

- **Asegúrese de que tiene buena iluminación**, la luz de casa ha de ser brillante de forma que evite tropezar con los objetos de casa que son difíciles de ver. Instale luces nocturnas en su dormitorio, hall y cuarto de baño.
- **Las alfombras han de estar firmemente sujetas** al suelo o disponer de superficie antideslizante, no deje los extremos libres.
- **Los cables eléctricos no han de estar en el suelo** en las zonas de paso.
- **Ponga barandillas en su cuarto de baño**, para uso en bañera, ducha y retrete.
- **No utilice escaleras sin barandillas** a ambos lados para apoyarse, asegúrese de que están bien iluminadas.
- **En la cocina todo ha de estar a su alcance**, no coloque las cosas demasiado bajas ni demasiado altas para evitar el uso de escaleras.



OTRAS MEDIDAS IMPORTANTES

- **Use zapatos de suela antideslizante y de tacón bajo.**
- **Al despertarse por la mañana o por la noche al utilizar el cuarto de baño siéntese en el borde de la cama** durante unos minutos antes de ponerse en pie.
- **Visite a su médico una vez al año**, consulte si nota disminución de visión y mareos.
- Si su médico le recomienda usar bastón o andador, úselo pues aumentará su base de sustentación evitando una mala caída.
- **Hable con su médico si observa algún efecto secundario al tomar sus medicinas.**

