

Prevención de caídas para personas con discapacidad y adultos mayores

Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico

¿Qué pueden hacer las personas para evitar las caídas?



No caminar y hablar al mismo tiempo. Concentrarse en la tarea de caminar y seguir la conversación después que haya llegado a un lugar seguro.

Use calzado apropiado. Cuando camine largas distancias o en zonas desconocidas, use zapatos planos y con suela antideslizante. Usar zapatos que se ajusten bien al pie y sean cómodos.

Arregle los muebles de tal manera, que haya espacio para caminar libremente. Si utiliza un andador, asegúrese de que las puertas y

los pasillos son lo suficientemente grandes como para pasar con el andador o bastón.

Instale pasamanos en los pasillos, baño y ducha para evitar resbalones.

Asegúrese de tener una iluminación adecuada en toda la casa (una luz muy brillante o poca luz no es adecuado).

Instale tiras antideslizantes o un tapete de goma en el suelo de la bañera o ducha.

Quite las alfombras de área o péguelas con firmeza al sue-

lo. Tenga cuidado al cargar objetos mientras camina.

En las noches, cuando duerma, use una luz para cuando se levante.

Manténgase activo (caminar, hacer ejercicios, etc.) para mantener la fuerza y la resistencia física.

Conozca sus limitaciones. Si hay una tarea que no puede completar con facilidad, no se corra el riesgo de una caída al tratar de completarlo, pida ayuda.

¿Necesita más información?

Puede consultar a un terapeuta ocupacional sobre cómo hacer su hogar más seguro.

Traducido de material original de AOTA, Inc. (2011)