

LAS CAIDAS PUEDEN OCASIONAR



FRACTURAS



HEMORRAGIAS



INCAPACIDAD FUNCIONAL



DOLOR



ASISTENCIA SANITARIA



AISLAMIENTO

- Las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales.
- Cada año se producen 37,3 millones de caídas cuya gravedad requiere atención médica.
- Las estrategias preventivas deben hacer hincapié en la educación, la capacitación, la creación de entornos más seguros. (OMS)
- Una caída en una persona mayor, aún sin lesiones aparentes, tiene implicaciones en la salud y en la vida de la persona y en la de su cuidador, preocupado y temeroso de una nueva caída.

RECURSOS

Vídeo de recomendaciones prevención de caídas, Sacyl



Vídeo de ejercicios dirigidos a la prevención de caídas, Sacyl



Localice su Centro de Acción Social (CEAS), llamando al 012 o en el siguiente enlace



Solicite información sobre diferentes recursos como la telesistencia avanzada

RECOMENDACIONES AL ALTA

PREVENCIÓN DE CAÍDAS



CUIDE SU SALUD



Realice revisiones periódicas de vista y oído



Infórmese sobre efectos adversos de su medicación (somnolencia, mareos...)



Siga una dieta equilibrada y buena hidratación



Utilice calzado y ropa adecuado y utilice dispositivos de ayuda si precisa



Mantenga activo cuerpo y mente

CUIDE SU ENTORNO

- Buena iluminación, interruptores accesibles. No camine en la oscuridad
- Coloque los objetos de mayor uso a su alcance
- Suelo libre de alfombras. Cables y objetos. Alfombras no resbaladizas en baño o ducha
- Instale barras de apoyo en la bañera, ducha o inodoro
- Use ropa cómoda, que no sea grande o larga



- Utilice sillas con reposabrazos que no se muevan
- Asegúrese de que resulta fácil acostarse y levantarse de su cama. La altura justa para que los pies queden planos sobre el suelo y las rodillas en línea recta con las caderas
- Asegúrese de que las escaleras tengan pasamanos y tiras antideslizantes
- Rápida limpieza de líquidos derramados

CÓMO ACTUAR ANTE UNA CAÍDA

CÓMO LEVANTARSE TRAS UNA CAÍDA



Tranquilícese. Dé la vuelta, rodando, para colocarse boca abajo



Colóquese a cuatro "patas" y avance hacia un objeto seguro



Apóyese firmemente en el objeto con sus manos e intente incorporarse impulsándose con ayuda de la pierna que tenga más fuerza



Empiece a levantarse, con cuidado, y sin dejar de apoyar sus manos. Siéntese girando el cuerpo y descanse

NO SE DESANIME, TENGA CUIDADO, NO MIEDO



PIDA AYUDA

COMUNIQUE LA CAÍDA, para tratar de averiguar la posible causa y evitar que se repita

