










Cómo Prevenir las Caídas en Casa

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para mantenerse seguro:

Alrededor de la Casa 	De estar Acostado a Ponerse de Pie 	Caminando y Moviéndose Alrededor 
<ul style="list-style-type: none"> • Mire los lugares por donde camina en su casa. Esté seguro de que: <ul style="list-style-type: none"> ▪ No haya muebles en el camino ▪ No haya cables o cordones eléctricos en el camino (como aquellos 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 darle luz desde su recámara hacia el baño. • Use las barras/pasamanos, especialmente en las escaleras. • Mantenga la luz brillante en su casa. • Mantenga los cuartos frescos para reducir los mareos. 	<p>Nota: 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 ▪ Tengan tacones bajos ▪ Tengan un respaldo seguro alrededor de sus talones • Si usted tiene un andador, bastón, o muletas:: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrese de que esté en buenas condiciones. ▪ Úselos como su equipo de atención médica se lo pidió. • Planee actividades físicas con ayuda durante el día. • Llame para que le ayuden a levantarse o a caminar si se siente débil o inestable. • Tome su tiempo dando la vuelta para caminar en otra dirección. • Mantenga las cosas al alcance de su mano para que usted no se tenga que inclinar o usar un banco/banquito. • Si usted tiene que usar un banco, use uno con pasamanos. No use sillas como escaleras.





Cómo Prevenir las Caídas en Casa

Tomando Su Medicinas (meds) 	Yendo al Baño 	Otros Consejos 
<ul style="list-style-type: none"> • Si usted toma más de una med que le causa sueño, trate de tomárselas a 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 med que usted toma. Es posible que ellos quieran cambiar el horario que usted toma algunas meds con efectos secundarios que aumentan el riesgo de caídas. Por ejemplo, pregunte acerca de: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tomar las pastillas de agua en la mañana para disminuir las visitas al baño por la noche. ▪ Tomar meds que pueden causarle sueño por la noche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaya al baño a menudo durante el día. • Vaya al baño antes de irse a la cama. • Para que no se estriña (tener caca dura o irregular): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beba muchos líquidos durante el día ▪ Coma fibra a medida que lo permita su dieta • No beba líquidos después de las 8 PM para prevenir vueltas extras al baño durante la noche. • Obtenga un asiento de inodoro elevado (si es necesario) • Si usted usa un inodoro portátil, ponga el asiento enfrente de su cama. Esto evita que usted tenga que caminar alrededor del inodoro. • Tenga a alguien cerca de usted cuando vaya al baño. • Siéntese en el inodoro para prevenir mareos. • Levántese despacio del inodoro. No se incline hacia adelante. • Use las barras y pasamanos para sostenerse y para mantenerse estable. Otras cosas no son lo suficientemente fuertes para sostenerlo. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use sus lentes/lentes de contacto y audífonos. • Use un sostenedor de lentes alrededor del cuello para evitar que usted se levante a guardar y levantar sus lentes. • Hágase un examen de la vista cada año. • Si usted es diabético, revise y mantenga los niveles del azúcar a un nivel seguros. • Si usted tiene un brazo o una pierna que está paralizada o entumecida: Manténgala doblada como a la mitad, o donde esté cómodo. • Esto ayuda con la circulación de la sangre. <p>Llame a su doctor para cualquiera de estos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor o pérdida de sensibilidad/en sus pies/si no siente sus pies • Uñas y callos en los pies grandes y gruesos • Mareos






How to Prevent Falls at Home

These are some things you can do to keep yourself safe:

Around the House 	From Lying Down to Standing Up 	Walking and Moving Around 
<ul style="list-style-type: none">• Look at the places where you walk in your home. Be sure:<ul style="list-style-type: none">▪ There is no furniture in the way▪ There are no wires or cords in the way (like those from fans or lamps)• Remove area rugs, or use non-slip backing.• Keep floors clean, dry, and clutter-free.• Place non-skid stickers on bathroom and shower floors.• Place grab bars in bathroom around toilet and shower.• Use nightlights to give you light from the bedroom to the bathroom.• Use handrails, especially in stairways.• Keep bright lighting in your home.• Keep rooms cool to reduce dizzy spells.	<p>Note: If your right side is the strongest, get out of the bed on that side.</p> <p>Follow these steps to stand up.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sit on the edge of the bed and dangle your feet for a minute before you stand up.2. Move your ankles up and down to get your blood pumping.3. Look down (but don't bend down) and place your "nose over your toes" before you stand up.  <ol style="list-style-type: none">4. Push off the bed or chair using your arms. Do not use an object to pull up.5. Wait a minute before you start to walk.	<ul style="list-style-type: none">• Wear shoes that:<ul style="list-style-type: none">▪ Fit you well (not too big, not too small)▪ Have firm, non-skid soles▪ Are low-heeled▪ Have a secure back around your heel• If you have a walker, cane, or crutches:<ul style="list-style-type: none">▪ Make sure it is in good shape.▪ Use it as your healthcare team asked you to.• Plan physical activity with help during the day.• Call for help when getting up and walking if you feel weak or wobbly.• Take your time turning around to walk another direction.• Keep items in easy reach so you do not need to bend over or use a stool.• If you must use a stool, use one with rails. Do not use chairs as step stools.



How to Prevent Falls at Home

Taking Your Medicine 	Going to the Bathroom 	Other Tips 
<ul style="list-style-type: none">• If you take more than one med that makes you sleepy, try to take them at different times. Example: Do not take a sleeping and a pain pill together.• Talk to your doctor or pharmacist about side effects of any medications (meds) you take. They may want to change the time you take some meds with side effects that increase the risk for falls. For example, ask about:<ul style="list-style-type: none">▪ Taking water pills in the morning to decrease bathroom visits at night.▪ Taking medicine that may make you sleepy at night.	<ul style="list-style-type: none">• Go to the bathroom every few hours during the day.• Use the bathroom before going to bed.• So you do not get constipated (have hard or irregular poop):<ul style="list-style-type: none">▪ Drink plenty of fluids during the day▪ Eat fiber as allowed by your diet• Do not drink liquids after 8 PM to prevent extra trips to the bathroom during the night.• Get a raised toilet seat (if needed)• If you use a bedside toilet, put the seat facing your bed. This keeps you from having to walk around the toilet.• Have someone stay close to you when going to the bathroom.• Sit down on the toilet to prevent dizziness.• Rise slowly from the toilet. Do not lean forward.• Use grab bars and hand rails to keep you steady. Other items are not strong enough to hold you.• Pull your pants up over your knees before you stand up. This way, you do not have to bend forward to pull them up while standing.	<ul style="list-style-type: none">• Wear your glasses/contacts and hearing aids.• Use an around-the-neck holder for eyeglasses to keep you from getting up to place and pick up your glasses.• Have an eye exam every year.• If you are diabetic, check and keep your blood sugar at safe levels.• If you have an arm or leg that is paralyzed or numb:<ul style="list-style-type: none">• Keep it bent about halfway, or where it is comfortable.• This helps with blood flow. <p>Call your doctor for any of these:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pain or loss of feeling in your feet• Large, thick toenails and corns• Dizzy spells