



Deje al alcance de la mano todo lo que pueda necesitar y evite subirse a escaleras o sillas.

5. Acuda regularmente al especialista para realizarse revisiones de la vista y use gafas adaptadas.

6. En pacientes desorientados : use banderillas laterales y otros dispositivos de seguridad en la cama y el sillón..

7. Evite beber líquidos en la tarde-noche, para evitar tener que levantarse a orinar.

Ante cualquier duda contacte con su enfermera de referencia



LA FAMILIA Y/O CUIDADORES SON EL  
ESLABON IMPRESCINDIBLE ENTRE EL  
PACIENTE Y EL PROFESIONAL  
SANITARIO, PARA CONSEGUIR  
RESTAURAR LA SALUD

Hospital Costa del Sol  
Autovía A7, Km 187  
29603 Marbella (Málaga)  
Telf: 951976669-951976670  
[www.hcs.es](http://www.hcs.es)



# Recomendaciones



sobre la  
prevención  
de caídas para  
pacientes  
y cuidadores

“El mejor tratamiento  
es la prevención”



Comisión úlceras por presión y caídas



Empresa Pública Hospital Costa del Sol  
CONSEJERÍA DE SALUD

## ¿Quién tiene alto riesgo de caerse?

Se puede definir caída como, la pérdida de soporte o equilibrio que sufre una persona. Cualquiera puede caerse pero, el riesgo es mayor en las personas de edad avanzada y con ciertas enfermedades tales como artritis, cataratas, problemas de cadera, Parkinson, incontinencia, demencia, problemas en los pies, la toma de ciertos medicamentos que producen fatiga, mareo, bajada de tensión .....



Leche y derivados lácteos ( yogurt, queso...), salmón, sardinas, camarones, brécol, col, naranja, higos secos, almendras, pipas de girasol...

Para una mejor absorción del calcio debe complementar su dieta con vitamina D: yemas de huevo, pescado de agua salada e hígado y tome el sol al menos 15 minutos para producir y almacenar mejor esta vitamina.



2.Ejercicio: Pasee todos los días, evite el sedentarismo, y realice aquel ejercicio que se adapte a usted( bailar, nadar, gimnasia....)



## ¿Qué puedo hacer para disminuir mi riesgo de caerme?

La mayor parte de las caídas ocurren en la casa. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

### 1.Dieta equilibrada:

- Evite la obesidad.
- Tome alimentos ricos en calcio:

### 3.Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezarse.

- Coloque lamparitas para ver en la noche en su cuarto, pasillos, escaleras y en los baños.

### 4.Evite resbalarse:

- Con suelos mojados.
- Alfombras o felpudos. Deben estar muy fijadas al suelo o tener un refuerzo antideslizante.
- No deje cables o alargaderas en zonas de paso.
- Guardar objetos innecesarios y colocar los muebles de forma que no dificulten el paso.
- Use barandillas en pasillos, escaleras y bañera.
- Use bastón, andadores, muletas cuando no se sienta seguro al caminar.
- Si usa silla de ruedas, frénela antes de bajarse de ella.
- Use calzado adecuado: tacón bajo, suela antideslizante, talón cubierto y no los