

**BUENOS
HÁBITOS**

para
evitar

CAÍDAS EN CASA



AMGEN

Avalado por:

AECOAR
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
CON LA OSTEOPOSIIS
Y LA ATEROSCLEROSIS

Siempre **mejor ducha que bañera**. Coloque, tanto en la bañera como en la ducha, barras que le ayuden a entrar y salir con seguridad.

Instale en las zonas de poca luz o paso nocturnos **luces orientadoras**.

Coloque **alfombras antideslizantes** en la bañera o ducha.

Al despertarse por la mañana, o si va al baño por la noche, **siéntese un par de minutos en el borde de la cama antes de ponerse en pie**.

Evite tener los **objetos de uso cotidiano** en **armarios altos**. Mejor tenerlos a mano.

Quite las alfombras, o adhiéralas al suelo para evitar tropezones.

Procure tener el **teléfono** en un **lugar accesible**.

No deje cables por el suelo, péguelos a la pared o instale enchufes nuevos.

Tenga ordenadas las **zonas de paso**, es importante que estén bien despejadas.

Agárrese siempre al **pasamanos** cuando suba o baje escaleras.

Procure que los **juguets de los niños** no estén en el suelo.

**EL ORDEN ES
FUNDAMENTAL**

Recoja las cosas que están en el suelo.

**BUENOS
HÁBITOS**

que ayudan a

EVITAR CAÍDAS



AMGEN

Avalado por:

AECOAR
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
CON LA OSTEOPOROSIS
Y LA ATEROSCLEROSIS

○ **Revise su vista periódicamente**, es importante tener buena visión.

No olvide tomar la **medicación** para mantener los **huesos fuertes**.

○ **Apóyese en un bastón**: le ayudará a mejorar su estabilidad.

Evite **calzado** con tacón muy alto o con cordones que se puedan desabrochar. **Mejor con suela antideslizante**. El calzado debe estar bien sujeto, **evite usar chancletas**.

○ **Haga ejercicio y manténgase en forma**, la salud de sus huesos se lo agradecerá.

