



CLÍNICA
CENTENARIO
PERUANO
JAPONESA

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CAIDAS EN EL DOMICILIO



RECOMENDACIONES PARA LA CASA



1. Colocar siempre pasamanos en las escaleras.

2. Tener buena iluminación en dormitorios y pasillos

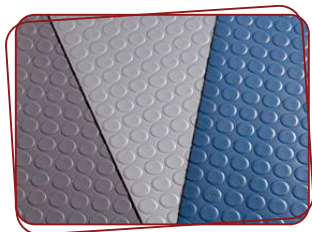
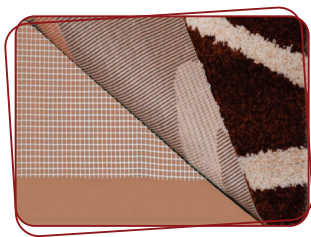


3. Colocar cintas antideslizantes para escalones.

4. Colocar agarraderas en el inodoro y en la bañera



5. Antideslizantes para alfombras



6. Instalar suelos antideslizantes.

RECOMENDACIONES PARA EL ADULTO MAYOR

1. Instalar plato de ducha o sumidero.



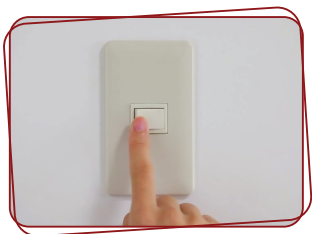
2. Utilizar banquetas de poliéster con ventosas de goma antideslizantes

3. Utilizar zapatos cómodos, bien ajustados, con suela de goma





- 4.** Que el espacio de acceso a la cama sea suficientemente amplio para entrar y salir sin riesgo



- 5.** Instalar un interruptor de la luz a la cabecera de la cama

- 6.** Usar bastones o andadores



- 7.** Procurar que los útiles de uso diario estén al alcance de la mano

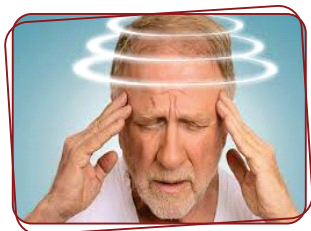
LO QUE SE DEBE EVITAR

1. Tenga cuidado, las alfombras, deben ser antideslizantes o estar fijadas al suelo



2. Los suelos no deben estar excesivamente pulidos y encerados

3. Cuando se sienta mareado o flojo, procurar sentarse y evitar desplazarse



4. No camine nunca descalzo o sólo con calcetines

5. No dejar en el suelo objetos con los que se pueda tropezar



6. No levantarse de la cama con movimientos bruscos sino poco a poco

**Ellos necesitan ser escuchados y sentir
que los tratamos con paciencia y
mucho amor.**



**Y que los acompañemos en esta nueva
etapa de crecimiento**



CLÍNICA
CENTENARIO
PERUANO
JAPONESA

Av. Paso de los Andes 675 , Pueblo Libre

Central Telefónica

208-8000

www.clinicapj.org.pe