

9.

Mantenga sus medicamentos organizados, claramente identificados y consúmalos según las indicaciones médicas. Si nota algún efecto no esperado infórmelo inmediatamente



10.

Para su seguridad tenga siempre su celular a mano para pedir ayuda en caso de caída.



### Recuerda

Si sufres una caída en casa, comunícate a nuestras líneas de atención las 24 horas.



560 0520 Ext, 3962 y 2040  
313 815 20 76 - 321 241 60 88



extensionhospitalaria@mederi.com.co



Cl. 24 #29-45, Bogotá



www.mederi.com.co

# Prevención de caídas en el domicilio



**Unidad de Extensión Hospitalaria méderi**

# 10 recomendaciones para evitar caídas

1.

Evita caminar sobre el piso mojado y asegúrate de que el camino esté libre de obstáculos.



2.

No camine en medias sobre superficies lisas. Utilice siempre calzado que se ajuste bien, cómodo y preferiblemente con suela de goma antideslizante



3.

Si usa caminador o bastón, ponga protectores de goma en sus puntas. En caso de usar muletas, limpie sus puntas regularmente con un estropajo de acero



4.

El uso alfombras y tapetes pueden ser peligrosos. Evítelos. En caso de usarlos, verifique que estén bien adheridos al piso para evitar resbalones

5.

Si usa audífonos o anteojos, revise regularmente que funcionen correctamente



6.

En escaleras y baños utilice el pasamanos o barandilla. Verifique que estén instalados correctamente

7.

En el baño y la cocina prefiera utilizar pisos de material antideslizante para evitar resbalones



8.

Mantenga los objetos de uso frecuente organizados y al alcance de su mano. Evite dejarlos en lo alto donde se hace necesario alcanzarlos con ayuda de sillas o escaleras que pueden generar caídas por inestables

