

## ● PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA PARA LAS CAIDAS

1. **Iluminación:** Asegúrese de tener buena iluminación en casa. Utilice luces de noche o lámparas en su dormitorio, pasillo y baño.
2. **Alfombras:** Asegúrese de que las alfombras estén fijas en el suelo o use aquéllas que tienen una cara inferior antideslizante. Clave o fije los extremos sueltos.
3. **Cables eléctricos:** Saque los cables eléctricos que están en el suelo para que no estorben en las áreas donde se camina.
4. **Baño:** Coloque pasamanos en el baño para usar la tina, ducha e inodoro. Mantenga paredes y suelo libres de humedad.
5. **Calzado:** Use zapatos con suelas resistentes, antideslizante y que no se resbalen fácilmente. Evite el uso de pantuflas sueltas.

El equilibrio y prevención de caídas en la persona mayor

Calle El Arenal #151  
Calle Larga



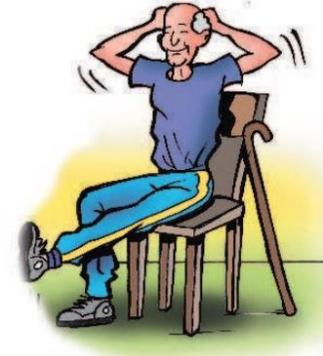
Más Adultos  
Mayores  
autovalentes

OIRS. 2492615

HORAS MEDICAS 800432299

<http://www.saludcallelarga.cl/>  
[gisella.martinez@saludcallelarga.cl](mailto:gisella.martinez@saludcallelarga.cl)

## El equilibrio y prevención de caídas en la persona mayor

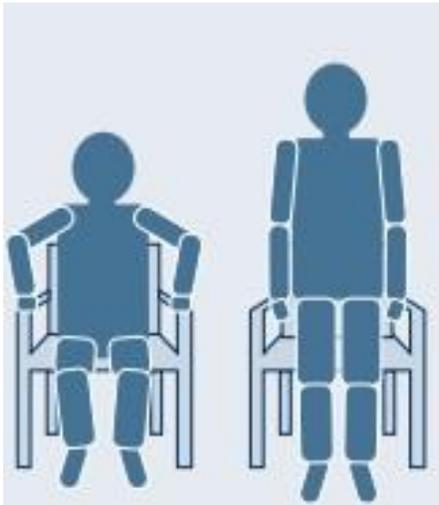


CESFAM  
Jose  
Joaquín  
Aguirre



## 1.1 OJOS QUE NO VEN EQUILIBRIO QUE SE SIENTE

- 1.1.1** Un buen equilibrio requiere que el entorno le entregue las señales correctas al cuerpo. Los ojos le dicen mucho al cuerpo sobre el espacio en que tiene que moverse y mantener el equilibrio. 1. Siéntese en una silla firme con respaldo recto y apoyabrazos si los necesita para levantarse. 2. Enfoque la mirada en un objeto que esté a 3 metros de distancia mientras se levanta lentamente y luego se vuelve a sentar. Mantenga los ojos abiertos. 3. Repita el ejercicio anterior con los ojos cerrados. 4. Repita 5 veces cada ejercicio.



## 1.2 Aprender a caer y a levantarse

La permanencia en el suelo tras la caída durante tiempo prolongado es un factor de mal pronóstico que se ha asociado con graves complicaciones: hipotermia, deshidratación, rabdomiolisis, infecciones respiratorias y urinarias, úlceras por presión, etc.

Movimiento 1: Tranquilícese y concéntrese en rodar, gire la cabeza en la dirección que va a rodar y aproxime el brazo y la rodilla juntos.

Movimiento 2: Apóyese sobre los brazos hasta colocarse a cuatro patas y gatee hasta la silla más estable y cercana o hasta la taza del baño.

Movimiento 3: Coloque las manos sobre la silla, luego levante una pierna (la más fuerte). Si está agotado, puede descansar en esta posición.

Movimiento 4: Tome impulso sobre la pierna y sobre las manos, tirando sobre sí mismo, para sentarse en la silla.

## 1.3 CALZADO Y CAIDAS

- Use zapatos firme con interiores resistentes.
- Use zapatos cómodos “para caminar”.
- Compre zapatos al final del día cuando sus pies pueden estar hinchados.
- Elija calzado tipo “botín” si es posible.
- Camine lo menos posible descalzo.
- Evite los zapatos con suelas blandas. Los zapatos con suelas e interiores blandos como las zapatillas pueden hacer que el pie pierda estabilidad y tal vez no favorezcan el buen equilibrio.
- Evite las zapatillas de descanso, especialmente el calzado “tipo sandalia” o aquéllas sin refuerzo en los talones.
- Evite los tacos altos (más de 3,5 a 4 centímetros).

