



## ¿Cómo prevenir las caídas de una persona mayor en su vivienda?

Fuente:

<https://www.quotatis.es/consejos-reformas/Inspiracion/casa-del-abuelo/como-prevenir-las-caidas-de-una-persona-mayor-en-su-vivienda/>

■ ¿Quieres contar con una mayor seguridad en tu vivienda? ¿Te gustaría evitar posibles resbalones o caídas dentro de tu hogar? Conoce la mejor manera de prevenir posibles caídas dentro de una casa habitada por personas mayores.

**1. ¿Cuáles son los principales motivos por los que se producen las caídas?**

**2- ¿Cómo prevenir las caídas de las personas mayores de un hogar?**

Bien es cierto que ninguna edad está libre de sufrir una caída en un momento dado, pero también es cierto que las consecuencias de una caída teniendo cierta edad son mucho mayores a las que puede sufrir una persona joven. Por eso es importante tener ciertas precauciones dentro de la casa para evitar percances innecesarios.

**1- ¿Cuáles son los principales motivos por los que se producen las caídas?**

**Objetos que impiden el correcto paso.** El uso de alfombras puede ser uno de los principales motivos de caídas de personas mayores dentro de un hogar



**Mala iluminación de las estancias de la vivienda.** El hecho de tener poca luz en ciertas zonas de la casa también podrá ser una causa de caídas. Por eso es necesario que todas las estancias cuenten con la iluminación suficiente.

**Suelos que resbalan, desniveles y escalones.** Los suelos tendrán que ser antideslizantes y uniformes. No se deberá contar con desniveles, escalones, alturas o bordillos.

**2- ¿Cómo prevenir las caídas de las personas mayores de un hogar?**

**Despejar la vivienda de objetos que entorpezcan el paso.** El suelo deberá estar siempre despejado de objetos o adornos que puedan entorpecer el paso. Deberán retirarse las alfombras, los cables, banquetas,

tapetes u otros objetos que en algún momento dado puedan generar un tropiezo.

**Iluminar correctamente las estancias.** El empleo de bombillas LED nos garantizará una larga durabilidad de nuestra luz y además tendremos una óptima iluminación eficiente y respetuosa con el medioambiente.

**Conoce la mejor manera de evitar caídas de personas mayores en el hogar.**

Además, si quieres adaptar tu vivienda para personas de la tercera edad, consigue hasta 4 presupuestos sin compromiso y de forma totalmente gratuita.

**Instalar un suelo antideslizante y uniforme.** El suelo de la casa tendrá que ser completamente antideslizante en cada una de sus habita-



ciones. Existe una gran variedad de modelos y será muy sencillo encontrar uno que encaje con la estética de la vivienda.

**Emplear un calzado apropiado.** Las personas mayores de una vivienda tendrán que emplear en todo momento un calzado que se adapte bien a sus pies y que les sea cómodo y seguro. Además tendrán que contar con una suela antideslizante. En muchas ocasiones un mal calzado puede ser el causante de una caída. También, todas aquellas personas que lo requieran, tendrán que emplear un andador o un bastón para ayudarse a la hora de moverse de una zona a otra de la casa.



**Colocar barras de seguridad en las zonas de mayor riesgo.** Por ejemplo en la zona del baño será conveniente colocar ciertas barras de sujeción que ayuden a las personas mayores a tener una mejor estabilidad a la hora de asearse. Además, dentro del baño, no deberá cerrarse con pestillo por si en algún momento ocurre algo y se requiere de asistencia.



**Emplear ropa cómoda.** Al igual que el calzado tiene una gran importancia dentro de la prevención de caídas, la ropa juega el mismo papel. Se deberá emplear ropa cómoda para no entorpecer la movilidad de los habitantes del hogar.

**Instalar un teléfono inalámbrico.** Un teléfono inalámbrico nos permitirá movernos de un sitio a otro sin depender de ningún cable que pueda hacernos tropezar.

**Cuidados con la salud y estado físico.** Se deberá mantener una buena alimentación e hidratación, cuidando de esta manera la salud y el estado físico. Del mismo modo, en el caso de tomar medicamentos, deberán respetarse y seguirse los consejos del médico que los recetó.

**Evitar las escaleras.** Siempre que se pueda será mejor evitar a toda costa las escaleras, en el caso de ser inevitable, tendrán que instalarse pasamanos para tener una mayor sujeción.

**Contar con un pulsador de emergencia.** En caso de sufrir algún percance o caída, disponer de un pulsador de emergencia nos facilitará una asistencia rápida y de manera sencilla.



Ahora ya conoces algunos de las causas que producen caídas en los

hogares y las mejores maneras de evitarlas o prevenirlas.

Si después de haber leído este post crees que es el momento de reformar tu hogar para adaptarlo a personas mayores, contacta con el mejor profesional de tu zona.

Y si lo que quieres es adaptar tu baño, consigue el mejor presupuesto para un baño adaptado para la tercera edad.