



# secot

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA  
ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

## RECOMENDACIONES DE LA SECOT

PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS  
DEL ANCIANO EN EL HOGAR  
DURANTE LA **PANDEMIA COVID -19**

PARACAÍDAS



**i** **Hasta un 75% de las caídas se producen en el hogar.** Varios estudios han demostrado la eficacia de la intervención sobre los riesgos del hogar para la prevención de caídas, especialmente en pacientes de alto riesgo que han sufrido caídas previas y en aquellos con deterioro visual.

## 1 // General:

- Revise el suelo de su casa, no debe estar en mal estado o tener baldosas sueltas.
- El orden en casa es fundamental, aparte o retire todo aquello que dificulte caminar por las zonas de paso.
- La iluminación de la casa debe ser correcta, sin tener puntos oscuros o zonas con luces directas que deslumbren.
- Y recuerde que todo esto puede no servir de nada si no utiliza un calzado cerrado con suela antideslizante.

## 2 // Baño:

- Coloque una alfombra antideslizante junto a la bañera para una salida y entrada segura.
- Coloque tiras antideslizantes dentro de la bañera.
- Instale barras de apoyo en las paredes de la ducha.
- Puede valorar alza en la taza del inodoro y asideros si le cuesta mucho levantarse y sentarse. Nunca utilice como tales toalleros o portarrollos.
- Coloque una luz nocturna en el baño.

### 3 // Cocina:

- Limpie inmediatamente cualquier líquido o comida derramada en el suelo.
- Almacene la vajilla al alcance de la mano.
- Retire del suelo todo tipo de objetos que le pueden hacer tropezar.

### 4 // Escaleras:

- Mantenga las escaleras libres de paquetes y cajas.
- Coloque pasamanos al menos en un lado de la escalera.
- Ilumine correctamente la escalera con interruptores al principio y al final de la misma. Considere un detector de movimiento o mando a distancia.
- Coloque tira adhesiva reflectante y antideslizante en cada peldaño.
- Arregle los peldaños rotos o con baldosas sueltas.

### 5 // Dormitorio:

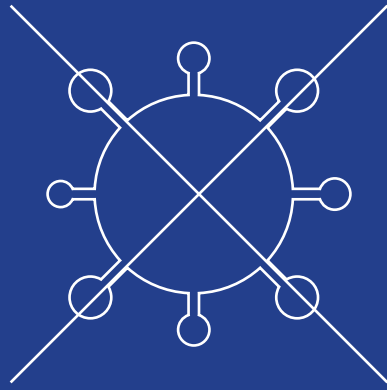
- Coloque una lámpara, teléfono, agua y una linterna cerca de su cama. Puede valorar instalar detectores de movimiento o mando a distancia para encendido de luces.
- El armario debe tener todos los objetos a la altura de la mano. Y si no puede ser así, nunca se suba en sillas o cajas para acceder a los artículos altos, utilice escalones o escaleras preparadas para ello.
- Puede instalar líneas luminosas nocturnas entre el dormitorio y el baño.

## 6 // Cuarto de estar:

- Mantenga mesas bajas, revisteros, reposapiés y tiestos fuera de la ruta habitual de la habitación. Recuerde, el orden en casa es fundamental.
- Siempre se debe entrar en una habitación que esté bien iluminada. Coloque los interruptores a la entrada y visibles. Se pueden utilizar detectores de movimiento para su iluminación.
- Mantenga los cables recogidos, fuera de zonas de paso y en la medida de lo posible pegados a la pared. No se deben esconder bajo alfombras.
- Coloque antideslizantes bajo las alfombras, se puede valorar su retirada.
- Reemplace las sillas o sofás que sean muy bajos e imposibiliten el levantarse y sentarse con facilidad.

## 7 // Exterior:

- Si vive en una casa exterior, mantenga el camino entre la vía principal y su entrada bien iluminado y libre de escombros. Repare los baches e irregularidades del terreno.
- Si vive en clima frío, mantenga la sal y la pala accesible para su uso, no debe pisar suelo helado.
- Se pueden instalar detectores de movimiento para encender la iluminación.
- La entrada debe ser cubierta en la medida de lo posible, evitando los escalones y sustituyéndolos por una rampa.



Desde **SECOT** estamos  
completamente seguros que  
**todos unidos venceremos a  
esta situación.**

**CUENTEN CON  
NOSOTROS**

