



POLICLÍNICO  
PERUANO  
JAPONÉS

# 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

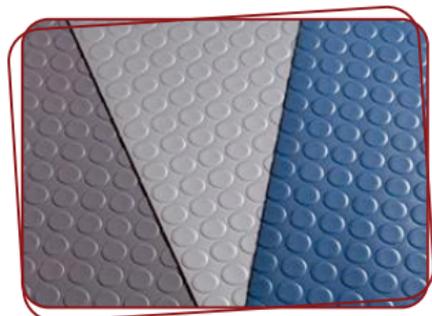


3. Colocar cintas antideslizantes para escalones.

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

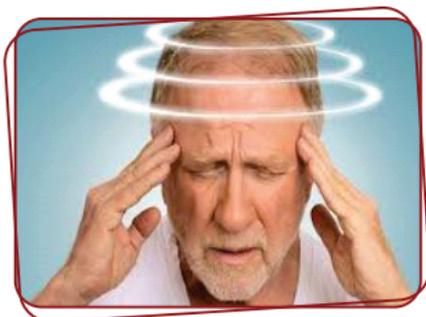
# LO QUE SE DEBE EVITAR

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**



**POLICLÍNICO  
PERUANO  
JAPONÉS**

**Av. Gregorio Escobedo 783, Jesús María**

**Central Telefónica**

**204-2100**

**[www.policlinicoperuanojapones.org](http://www.policlinicoperuanojapones.org)**