



Centros Madrid Salud (CMS)

CMS ARGANZUELA	C/ Concejal Benito Martín Lozano, 1. 28005 Madrid	91 354 17 84 / 85
CMS CARABANCHEL	C/ Eugenia de Montijo, 90. 28025 Madrid	91 360 22 00 / 91 369 60 72
CMS CENTRO	C/ Navas de Tolosa, 10 - 1ª. 28013 Madrid	91 588 96 60 / 61
CMS CHAMBERÍ	C/ Rafael Calvo, 6. 28010 Madrid	91 588 67 83 / 84
CMS CIUDAD LINEAL	Plza. Agustín González, 1. 28017 Madrid	91 406 15 78 / 91 406 41 34
CMS FUENCARRAL	Avda. Monforte de Lemos, 38. 28029 Madrid	91 588 68 71 / 73
CMS HORTALEZA	C/ Juan Clemente Núñez, 3. 28043 Madrid	91 748 91 97 / 92 07
CMS LATINA	Pª Extremadura, 147. 28011 Madrid	91 464 99 72 / 91 479 46 66
CMS RETIRO	C/ Concordia, 15. 28053 Madrid	91 360 15 30 / 91 369 77 21
CMS SAN BLAS	C/ Pobladura del Valle, 13. 28037 Madrid	91 760 96 47 / 56
CMS TETUÁN	C/ Aguilieñas, 1. 28029 Madrid	91 588 66 75 / 89
CMS USERA	C/ Avena 3. 28026 Madrid	91 460 98 50 / 71 99
CMS PUENTE DE VALLECAS	C/ Concordia, 15. 28053 Madrid	91 588 60 16 / 91 513 30 25
CMS VILLA DE VALLECAS	C/ Sierra Gador, 68. 28031 Madrid	91 380 79 10 / 91 779 13 12
CMS VICÁLVARO	C/ Calahorra, 11 bis. 28032 Madrid	91 775 32 60 / 62
CMS VILLAVERDE	Avda. de la Felicidad 17. 28041 Madrid	91 588 92 60 / 91 480 49 39

+ Información en:
010
madridsalud.es
madrid.es

madridsalud

¿Qué hacer para evitar caídas?

- **Realizar ejercicio físico** para mantener e incrementar la flexibilidad y la fuerza muscular.
- **Vigilar la vista y el oído** para mantener una buena visión y una buena audición.
- **No realizar cambios de posición bruscos.**
- **Vigilar las bajadas de azúcar** si somos diabéticos.
- **Controlar la tensión arterial.**
- **Caminar con apoyos** si se tiene dificultad para andar por artrosis, debilidad muscular, Parkinson, etc.
- **Controlar la medicación para la depresión y los problemas de sueño**, que pueden producir somnolencia o desorientación.

Recuerde que la toma de varios medicamentos puede producir un incremento de las caídas, siempre se deben tomar por indicación del médico y en las dosis que le haya recetado.

Programa de envejecimiento activo y saludable



CÓMO EVITAR CAÍDAS

madridsalud

Programa de envejecimiento activo y saludable



Las **caídas** son los accidentes más frecuentes en las personas mayores.

Una sola caída puede tener consecuencias, las más importantes son fracturas de cadera, heridas, o producir miedo a volverse a caer, limitando la actividad y por tanto la independencia.

La frecuencia de las caídas puede aumentar por diferentes factores. Unos son propios del envejecimiento, otros relacionados con enfermedades y otros por situaciones en el entorno en que nos movemos.



Una casa adaptada para evitar caídas

MEDIDAS GENERALES:

- La casa debe estar bien iluminada con luz potente que no produzca reflejos, interruptores accesibles y luminosos para identificarlos.
- Interruptores de luz con pilotos de luz nocturna en cuartos y pasillos.
- No debe haber cables por el suelo.
- Las ventanas protegidas con visillos o cortinas para evitar reflejos.
- Disponer en la casa solo los muebles necesarios. Nunca deben estar en lugares de paso y se debe mantener siempre el orden.

- Utilizar en sillones, manteles, etc., colores llamativos para potenciar los contrastes.
- Sillones y sillas con altura adecuada, con respaldo alto y apoyabrazos.
- No utilizar alfombras, si se utilizan deben llevar un sistema de fijación.
- Suelos antideslizantes y no utilizar cera.
- No apoyarse en muebles que se puedan deslizar por llevar ruedas.
- No subirse nunca a escaleras o taburetes para alcanzar ropa o utensilios o colgar cortinas, visillos, etc.



DORMITORIO:

- Cama con altura adecuada. Colchón duro.
- Interruptor de la luz accesible.
- Piloto de luz nocturna.
- Espacio libre alrededor de la cama para circular.
- Armario que tenga los colgadores a una altura accesible.
- No alfombras.
- Silla para vestirse sentado, si es necesario.

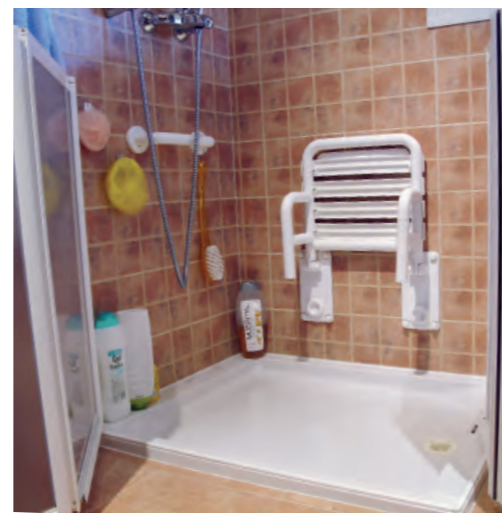
COCINA:

- Utilizar la electricidad (placas de inducción) mejor que el gas.
- Muebles con altura adecuada, utensilios fáciles de usar y accesibles, sobre todo aquellos que usamos habitualmente.
- Suelos antideslizantes, secos y sin grasas.



CUARTO DE BAÑO:

- Plato de ducha (mejor que bañera).
- Asiento de ducha.
- Inodoro de mayor altura.
- Barras de apoyo en ducha e inodoro.



- Alfombrilla antideslizante en plato de ducha y suelo.
- Suelo antideslizante. Suelo seco.
- No caminar descalzos.
- Puerta del baño que se pueda abrir desde el exterior.

Cómo evitar caídas en la calle

AL CAMINAR:

- La marcha se debe adaptar a nuestras posibilidades.
- Debe llevar las manos lo más libres posible.
- Si precisa bastón, debe tener la altura necesaria y en la mano correcta (su médico o en la ortopedia, le aconsejarán).
- No debe girarse bruscamente para dar la vuelta.
- Descansar si el trayecto le resulta largo o se fatiga.
- Cruzar las calles siempre con el semáforo en verde o por los pasos de cebra. No correr.
- Utilizar calzado adecuado que le sujete bien el pie.
- Tener cuidado con los bolardos, socavones y bordillos.



EN LAS ESCALERAS:

- Agárrese al pasamanos al subir o bajar las escaleras, ya sean normales o mecánicas.
- Si tiene dificultad en alguna pierna es más seguro avanzar primero la pierna sana para subir y al revés para bajar.
- Si tiene inestabilidad o dificultad, baje y suba los escalones de uno en uno, poniendo los dos pies en el mismo escalón, puede ser más seguro, bajar o subir oblicuamente (de lado).



EN TRANSPORTES:

- Cuidado al subir y bajar del autobús. No hacerlo hasta que no esté totalmente parado.
- Utilice los asientos reservados para mayores y si no es posible sujétese siempre a las barras.

