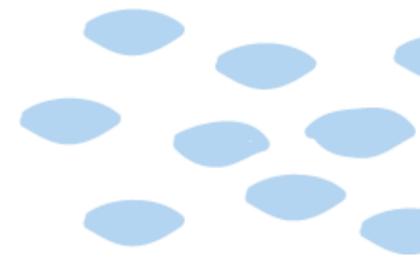


# Prevenir caídas



Las medidas que nos ayudarán a prevenir las caídas son las siguientes:

- La cama debe estar en posición baja y con los frenos colocados.
- Use siempre calzado seguro (cerrado y antideslizante), si no tiene calzado seguro, es mejor que se desplace descalzo sobre piso seco.
- La ropa debe ser cómoda para que permita su movilización sin entorpecerla (del talle y del largo apropiado).
- No camine en pisos mojados, con obstáculos (cables, aparatos, etc.) o con poca visibilidad.
- Si su familiar se retira y usted queda sólo/a, por favor avise a Enfermería para que esté al tanto.
- El timbre siempre debe encontrarse cerca (en el baño se encuentra en forma de campana roja). Corrobore el funcionamiento junto a enfermería.
- Mientras permanezca en la cama, debe mantener las 4 barandas elevadas.
- Si por indicación médica debe movilizarse o caminar dentro de la habitación, debe llamar a Enfermería.
- Antes de modificar su posición de acostado o parado, debe realizar, en lo posible, algunos ejercicios de movilización de piernas, flexión y extensión.

