

¿Cómo prevenir las caídas en el hogar?

Las causas principales de las caídas suelen ser:

- Suelos poco limpios: con agua, grasas, aceites, etc.
- Suelos resbaladizos por el uso o porque han sido pulidos o encerados inadecuadamente.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, balcones de corta altura...
- Utilización de elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos a otra altura (sillas en lugar de escaleras) o subirse a escaleras con peldaños rotos



Prevención de caídas:

- Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos
- Evite tener las superficies resbaladizas.
- En la bañera, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.
- Evite colocar objetos que anulen o neutralicen la protección de la barandilla (macetas junto a un balcón)
- Revise su escalera de mano antes de usarla
- No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie
- Los barrotes en una escalera o balcón, de existir, han de estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.
- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.