

Cómo prevenir caídas

CPG

Caregiver Pocket Guide

Guía de bolsillo para el cuidador

En el hogar:

- ▶ Despeje los pasillos y pisos
- ▶ Quite tapetes y cordones eléctricos sueltos
- ▶ Aumente la iluminación
- ▶ Tenga cuidado con las mascotas
- ▶ Utilice un asiento de taza elevado
- ▶ Coloque un tapete antideslizante en el piso de la regadera
- ▶ Haga instalar barras de sostén y agarraderas profesionalmente
- ▶ Haga los escalones más seguros

Medicamentos:

- ▶ Tenga cuidado con el Benadryl (difenhidramina): puede causar caídas y confusión
- ▶ Verifique con su médico antes de tomar cualquier medicamento que se venda sin receta

Movimiento:

- ▶ Estimule la actividad
- ▶ Use zapatos que le queden bien
- ▶ Utilice bastón/andador


Comunicación:

- ▶ Teléfono portátil /celular cercano
- ▶ Sistema de alerta de caídas si es posible

Estímulo sensorial:

- ▶ Estimule el uso de lentes
- ▶ Audífonos



 AGEducate

<http://ageducate.net>

<http://gwep.med.ucla.edu>

Para obtener información adicional sobre el envejecimiento, visite <http://cdc.gov/aging/aginginfo/>



Tome precauciones adicionales si ha tenido:

- ▶ Caídas anteriores y/o fracturas
- ▶ Dolor incontinente
- ▶ Problemas de equilibrio
- ▶ Debilidad
- ▶ Consumo de alcohol
- ▶ Actos desconcertantes, impulsivos o de demencia

Los miembros de Inland Empire Health Plan (IEHP) pueden recibir asistencia por parte de una enfermera 24/7 si llaman al 1-888-244-IEHP (4347)

Centro de Toxicología: 311 or 1-800-876-4766
Servicios de Protección para Adultos:
800-491-7123

Importante: Esta es una lista no exhaustiva y no pretende sustituir el consejo médico. Por favor, consulte a su profesional de la salud.

Para emergencias, llame al 911