



Seguridad en personas mayores para evitar accidentes en el hogar

Retira muebles, alfombras o cables que obstruyan el paso



Mantén una iluminación suficiente, enciende las luces cuando te levantes por la noche



Evita levantarte bruscamente de la cama, mejor siéntate primero 15 segundos con los pies colgando



Utiliza bastón, andador, gafas o audífonos si lo haces habitualmente



El calzado de casa debe ser cómodo, cerrado, que sujete bien el pie y no resbale



Cuidado con los suelos deslizantes, muy pulidos o con desniveles



En la cocina, coloca los utensilios al alcance de la mano



Para acceder a lugares altos utiliza escaleras estables, los taburetes son peligrosos



En el baño, coloca una alfombrilla antideslizante dentro y fuera de la bañera o plato de ducha



24 noviembre 2021

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

@sanidadgob