



**¿CÓMO MOVERSE
CON SEGURIDAD
EN EL HOGAR
Y EN LA CALLE?**



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

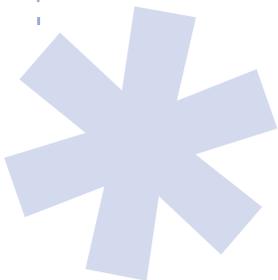


Este material se le entrega como complemento de las indicaciones del equipo de salud para usted y su familia.

Si recibe estas recomendaciones es porque, en su condición física actual, una caída puede tener consecuencias graves. Y es de gran importancia prevenirlas.

Realizar pequeños cambios dentro de su casa, utilizar un calzado seguro y planificar los recorridos cotidianos serán de gran ayuda para mantener la independencia y seguridad.

¿Qué es importante saber?



LOS

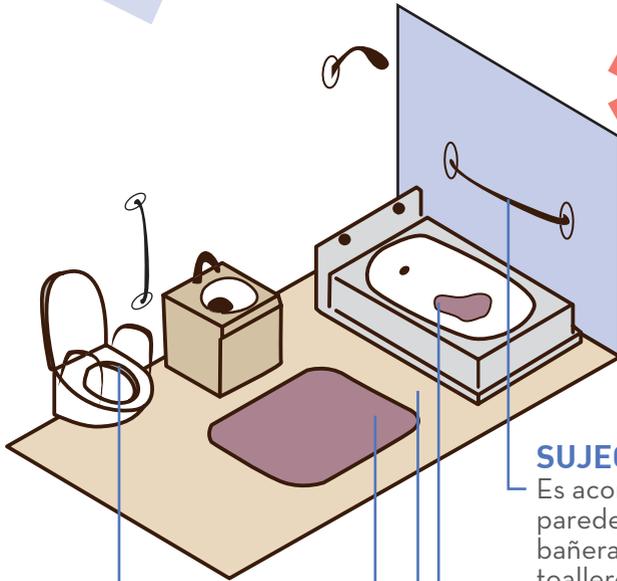
5 ASPECTOS DE IMPORTANCIA

PARA MOVERSE CON SEGURIDAD DENTRO DE CASA



HACER MÁS SEGURO EL BAÑO

Algunos cambios pueden ser necesarios para evitar resbalones o accidentes en este ambiente. Recuerde que no es recomendable cerrar con llave la puerta de ingreso.



SUJECIÓN

Es aconsejable colocar barrotes fijos a las paredes para poder ingresar y salir de la bañera con seguridad. No se agarre de los toalleros, dado que no soportarán su peso.

PARA EVITAR RESBALONES

Las bañeras deben tener colocados elementos antideslizantes adheridos al piso.
Mantener el piso limpio y seco.
Una alfombra antideslizante fuera de la bañera también será de ayuda.

ADAPTANDO LOS ARTEFACTOS

De ser necesarios, existen en el mercado suplementos para elevar la altura del inodoro y del bidet, también duchadores, sillas para bañera y otros elementos.

Es posible modificar el acceso a la bañera en función de sus posibilidades.



ELEVAR LA ALTURA DE LA CAMA Y LOS ASIENTOS

Esto será de ayuda para poder sentarse e incorporarse con mayor facilidad. Consulte sobre cómo hacerlo correctamente según su caso.



DESPEJAR POSIBLES OBSTÁCULOS DEL CAMINO

Es de importancia observar la distribución de muebles y objetos ya que muchos pueden ser potenciales obstáculos que provoquen tropiezos o caídas.

Con ayuda de un familiar, realice los recorridos habituales dentro de su casa intentando identificar escalones, desniveles, alfombras o cables sueltos, pasillos muy angostos, puertas entrecerradas u otros detalles a despejar.



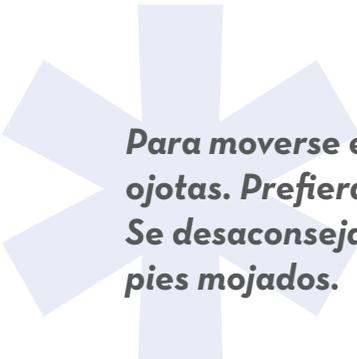
ILUMINAR LOS AMBIENTES

En el mismo recorrido, identifique los lugares más oscuros para poder iluminarlos especialmente. Si se levanta por las noches, deje luces encendidas como referencia para no andar a tientas. También puede instalar luces sensibles al movimiento.

EVITAR LAS ESCALERAS O HACERLAS MÁS SEGURAS



Puede ambientar su habitación en la planta baja o, en caso de que sea imprescindible utilizar escaleras, asesórese sobre la instalación de pasamanos o barandas en ambos lados. Si tiene escalones, constate que no sean resbalosos o agregue un autoadhesivo antideslizante.



Para moverse en casa, evite pantuflas u ojetas. Prefiera un calzado que tome el talón. Se desaconseja caminar en medias o con los pies mojados.

LOS **3 ASPECTOS DE IMPORTANCIA** PARA MOVERSE CON SEGURIDAD EN LA CALLE

Mantenerse activo, tener una rutina de actividades durante el día, es beneficioso desde todo punto de vista y su médico lo alentará a que realice alguna actividad en movimiento.

Para ello, es de importancia que recuerde:

PLANIFICAR LOS RECORRIDOS



1

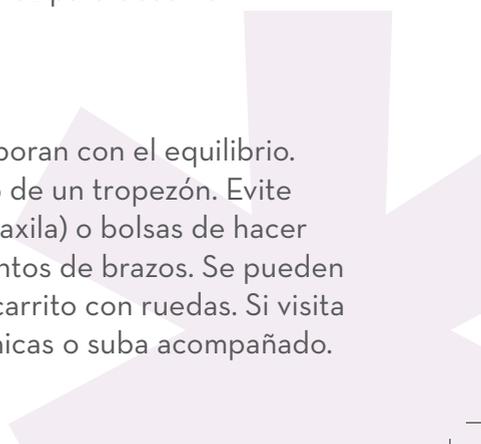
Antes de salir, elegir los horarios y trayectos más seguros para desplazarse, evitando veredas muy transitadas o rotas. Prefiera horas de buena luz y días de buen clima (evite la lluvia) tómese su tiempo y, si puede, pida a algún familiar o amigo que lo acompañen la primera vez para observar posibles dificultades y soluciones.

DEJAR LIBRES MANOS Y BRAZOS



2

Ya que se balancean al caminar y colaboran con el equilibrio. Además permiten recuperarlo en caso de un tropezón. Evite llevar carteras (que se apretan bajo la axila) o bolsas de hacer las compras, estos limitan los movimientos de brazos. Se pueden reemplazar por un bolso cruzado o un carrito con ruedas. Si visita un shopping, evite las escaleras mecánicas o suba acompañado.



UTILIZAR UN CALZADO SEGURO

3

Esto le dará mayor seguridad y amortiguación en los movimientos.
¿Cómo debe ser un buen calzado para caminar?



SUELAS. Tienen que ser de goma antideslizante, para asegurar la estabilidad y amortiguación del pie.

CONTRAFUERTES. Rodean al talón, deben ser rígidos o semirígidos para contenerlo y evitar que se desvíe al caminar.

AJUSTE. Es importante que sea óptimo, con elásticos o abrojos.

ANCHO Y PARTE DELANTERA. Evite que sea apretado, los dedos deben poder moverse libremente dentro del calzado.

TACO. Que sea ancho, para dar mayor estabilidad. ¿Su altura ideal? 2 cm. en los hombres y de 3 a 4 en las mujeres. Si siempre usó taco, no se “baje” de golpe ya que puede alterar el equilibrio. El taco chino es una buena opción.

ADEMÁS

SI LE INDICARON:

- * **Poner en práctica estos conceptos para moverse con seguridad.** Puede acercarse a la charla práctica para “reentrenar la marcha” orientada a pacientes, cuidadores y allegados. Es abierta y no requiere inscripción. Para conocer el día y horario de la próxima, llame al 4959-0200 internos 4171/4172, Servicio de Kinesiología.
- * **Un elemento de ayuda para caminar (bastón o andador).** Será necesario un pequeño aprendizaje para que pueda utilizarlo con seguridad. Su médico o kinesiólogo le explicará el modo.
- * **Realizar actividad física de forma periódica.** El Hospital ofrece, en diferentes parques actividades al aire libre, abiertas a la comunidad (grupo de caminantes, gimnasia, etc), sin costo ni inscripción previa y con la supervisión de un profesor. También hay actividades (como yoga, tai chi, gimnasia, etc.) en los centros periféricos. Para conocer lugares, días y horarios, llame al 4959-0518 o 4959-0200 interno 4584.

NOTAS / RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO:

Hospital Italiano de Buenos Aires
Tte. Gral. J. D. Perón 4190 (C.A.B.A)
4959-0200
www.hospitalitaliano.org.ar

Material elaborado por el Comité de Educación del Hospital Italiano en base a las recomendaciones provistas por profesionales del Servicio de Kinesiología y la Sección Medicina Geriátrica, Servicio de Clínica Médica. Recuerde que esta información es de índole general y no reemplaza los consejos individualizados de sus profesionales de confianza.