

Consejos para evitar resbalones, tropezones y caídas

Los accidentes suceden. Ya sea que suceden porque usa el calzado incorrecto, o a causa de una superficie resbalosa o porque se siente mareado; es importante estar atento a lo que lo rodea. Pruebe estos consejos útiles para reducir su riesgo de caídas.

En su hogar:

- /// **Mantenga los pisos secos.** Limpie de inmediato cualquier líquido que se haya derramado y utilice alfombras antideslizantes.
- /// **Manténgase en piso firme.** Guarde las cosas que más utiliza en lugares de fácil acceso.
- /// **Despeje su lugar de paso.** Mantenga los objetos alejados de escaleras y pisos para asegurarse de que no obstruyan su lugar de paso.
- /// **Manténgase activo.** Aumente su fuerza y mejore su equilibrio al realizar actividad física liviana como caminar, hacer tareas en el jardín, jugar al golf, etc.
- /// **Mantenga su foco de atención.** Realícese exámenes de la vista todos los años ya que lo ayudará a asegurarse de que sus medicamentos recetados estén al día si presenta algún cambio en su visión.
- /// **Revise sus medicamentos.** Preste atención a los efectos secundarios que puedan hacer que se sienta somnoliento, mareado o provocar que pierda el equilibrio.
- /// **Levántese despacio.** Tómese su tiempo para levantarse después de sentarse o acostarse para asegurarse de que tenga un control completo del cuerpo y disminuir la sensación de mareo.
- /// **Use zapatos que calcen bien.** Evite usar chancletas, pantuflas u otro tipo de calzado suelto que pueda salirse y hacer que se tropiece.

En el centro de diálisis:

- /// **Si utiliza una silla de ruedas o un andador,** siempre tráigalo con usted a su tratamiento. No intente caminar o pararse sin asistencia.
- /// **Solicite ayuda al personal** para subir y bajar de la balanza.
- /// **¿Necesita utilizar el baño?** Pídale a un miembro de su equipo de atención que camine a su lado.
- /// **Si comienza a sentirse mareado,** avísele a un miembro de su equipo de atención de inmediato y siéntese si hay alguna silla cerca.
- /// **Infórmele al personal** si ve objetos regados o líquidos en el piso.
- /// **Cuando finalice su tratamiento,** párese lentamente y solicite ayuda a alguien que esté cerca.



Recuerde siempre avisarle a su equipo de atención si se cayó o se lastimó en el centro de diálisis o entre los tratamientos para que puedan proporcionarle ayuda adicional.