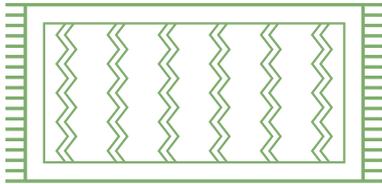


# Prevención de caídas



Ante el paso de un fenómeno atmosférico, las caídas pudieran aumentar ya que las personas están preparándose para el huracán y después realizan gestiones de recogido y recuperación. Estas gestiones incluyen el colocar un generador eléctrico, cables de electricidad por las áreas más transitadas de la casa, cargar recipientes de agua, recoger escombros y otras lo que pudieran aumentar el riesgo de caídas.

## Consejos para prevenir las caídas.



**Retira las alfombras sueltas o colócale un material antideslizante debajo.**



**Arregla los desniveles del piso o colócale cinta adhesiva a las áreas desniveladas para que las identifiques con anticipación.**



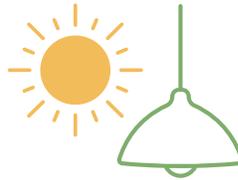
**Añade pasamanos a tu escaleras.**



**Si tienes mascotas pequeñas, vela que no se enreden en los pies y te tropieces.**



**Verifica que el piso esté libre de cables, figuritas y otros objetos que se interpongan en el camino.**



**Mantén las áreas bien iluminadas.**



**Muebles y cama del tamaño adecuado. Si te sientas en el borde del mueble, debes poder tocar el piso.**



**Si tomas medicamentos, pregúntale al médico si hay alguno que cause sueño o pueda causarte algún mareo.**



**Si tienes cables en el piso, pégalos con cinta adhesiva para ese propósito.**



**Instala barras de seguridad en el baño para que puedas mantener el equilibrio.**



**Evita los movimientos bruscos para que no pierdas el balance.**



**Habla con tu médico si necesitas un bastón o andador de apoyo.**