

# Motivos que pueden provocar una caída



## Condición mental

Demencia o deterioro cognitivo.



## Condición física

Falta de fuerza muscular o pérdida de masa ósea.



## Corazón

Vigilar la tensión y la aparición de palpitaciones.

¿Qué motivos puede haber detrás de una caída?



## Oído

Pérdida de equilibrio, mareo, vértigos o aturdimiento.



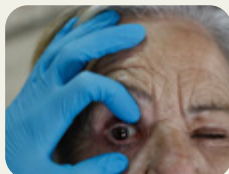
## Diabetes

Controlar los niveles de azúcar para evitar hipoglucemias.



## Medicación

Usar de manera correcta la medicación prescrita.



## Vista

Vista cansada, cataratas, glaucoma o degeneración macular.

Si necesitas ayuda o asistencia en tu domicilio no dudes en llamar

**112**  
emergencias  
extremadura

Haz que tu casa sea un espacio más seguro y cómodo

No hay mejor lugar que tu casa

Colaboran



Las protagonistas han cedido sus datos e imagen al Servicio Extremeño de Salud.

Campaña de Prevención de Caídas en Personas Mayores



JUNTA DE EXTREMADURA  
Vicepresidencia Segunda y Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

Es tu casa y no la cambiarías por nada, pero los hogares **no están diseñados para crecer con nosotros.**

A medida que **cambian tus necesidades** y estilo de vida, es necesario que **realices algunos cambios.**

Trabajemos juntos en **adaptar tu casa a tus necesidades** del día a día para que sea más seguro y cómodo.

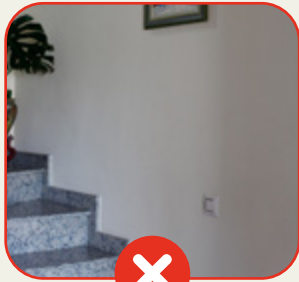
Si notas que te cuesta desplazarte y pierdes el equilibrio, **llama a un familiar o conocido y acude a tu equipo de atención primaria.**

¿Cuáles son los motivos que pueden provocar que tengas una caída en casa?

Con estos sencillos consejos tu casa será un espacio más seguro para ti



Apoyo



Barandilla



Iluminación



Apoyo



Barandilla



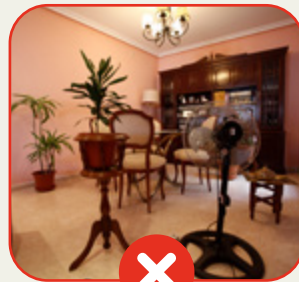
Iluminación



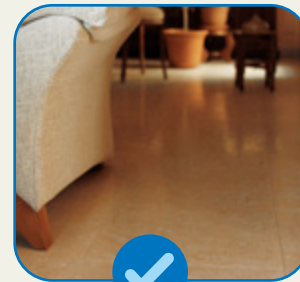
Alfombra



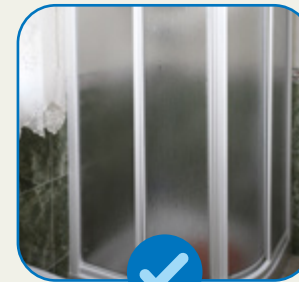
Bañera



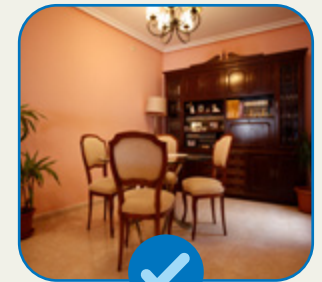
Mobiliario



Alfombra



Bañera



Mobiliario