



ASTORGA
CLÍNICA
DE ONCOLOGÍA

Prevención de caídas

¡Recuerda!

Queremos compartir contigo algunas medidas preventivas para evitar caídas, y promover acciones sencillas que constituyan ambientes más seguros:



Si es necesario utilice su andador, bastón o silla de ruedas



Mantenga una iluminación adecuada



Llame para recibir ayuda cuando requiera levantarse



No se levante rápido, espere unos minutos sentado



Compruebe que la cama esté en posición baja y frenada



Utilice los pasamanos al subir y bajar las escaleras



Tenga precaución al desplazarse cuando vea el letrero de piso húmedo



Reporte muebles inestables o en mal estado



Procure utilizar calzado cerrado