

A continuación se sugieren posibles cambios en el entorno que reducirán el riesgo de caídas en su domicilio, valórelas y aplíquelas en la medida de lo posibles por su propia seguridad.

#### Cuarto de baño:

- Mantenga el suelo seco después de ducharse. Si es posible, coloque una esterilla, pero asegúrela con firmeza para disminuir las posibilidades de dar un traspié
- Instale barandillas de seguridad , tanto en el inodoro como en la ducha.
- No utilice nunca un toallero, una bandeja para jabón, baldas u objetos similares que no estén fijos a la pared
- Añada bandas para no resbalar en el suelo de la bañera y la ducha
- Si tiene inestabilidad, use una silla de ducha y un accesorio manual para la ducha
- No cierre la puerta del cuarto de baño
- Instale una manguera extralarga de ducha manual
- Dúchese cuando esté acompañado

#### Dormitorio

- Levántese con cuidado después de estar sentado o tumbado. Siéntese en el borde de la cama o de la silla hasta que éste seguro de que no se maree
- Lleve un calzado fuerte con suelas finas no resbaladizas
- Mejore la iluminación de su dormitorio
- Ponga bombillas brillantes. Puede comprar bombillas compactas para luz fluorescente, cuyo uso cuesta menos. Utilice pantallas para disminuir la luz deslumbrante
- Organice la ropa para que pueda cogerla con facilidad
- Coloque la ropa en cajones que no estén más bajos que sus rodillas o más altos que su tórax
- No lleve ropa demasiado larga o demasiado holgada
- Tenga un teléfono que pueda alcanzar con facilidad
- No utilice tejidos resbaladizos, como sábanas o edredones satinados

- Instale una lamparilla

#### Escaleras:

- Asegúrese de de que los peldaños de todas las escaleras no presentan irregularidades
- Asegúrese de que las escaleras no resbalan
- Ponga un color contrastante en la parte superior del borde de todos los peldaños para poder ver mejor las escaleras. Por ejemplo, si son de madera oscura use un color claro
- Quite las cosas con las que puede tropezar (como papeles, libros, ropas y zapatos) de las escaleras y los lugares donde camina
- Retire las alfombrillas o utilice cinta de doble capa para que las alfombrillas no resbalen
- Coloque barandillas fijas para las manos a ambos lados de las escaleras
- Cuando suba las escaleras, mantenga al menos una mano en la barandilla, concéntrese en lo que está haciendo y no se distraiga con los ruidos. Tampoco lleve nunca ningún paquete que le impida ver el peldaño siguiente

#### Iluminación:

- Es más segura una iluminación uniforme en toda la habitación.
- Añada luz en las zonas oscuras.
- Ponga cortinas ligeras o persianas para reducir el resplandor de las ventanas y las puertas brillantes