

Prevención de caídas

Para movilización segura, recuerda:



Usa siempre **calzado cerrado y antideslizante.**



Cuando te pongas de pie, **hazlo lentamente o con acompañamiento.**



Asegúrate de ponerte bien los zapatos y, si tiene cordones, **mantenerlos amarrados.**



Respetar la señalización de seguridad dentro de la institución y evita áreas **húmedas o resbalosas.**



Solicita acompañamiento si te sientes mareado(a) o inestable al caminar.



Utiliza las **barandas o señalización de seguridad** durante tu desplazamiento en la institución.



Camina despacio y con atención, evitando usar el celular mientras te desplazas.



Los pacientes **menores de 5 años o mayores de 70 años** deben permanecer con acompañante cuando sea necesario.



Evita obstáculos y zonas con poca iluminación en tu camino.



Usa el timbre de llamado en los baños en caso de emergencia.



Si utilizas **bastón, caminador u otra ayuda,** infórmanos para brindarte acompañamiento adecuado.

