

HACIA ADELANTE (STEPPING ON)

Cómo aumentar la confianza y reducir caídas

Tercera Sesión

1. Revisión de los temas del día.
2. Práctica de ejercicios.
3. Juego de preguntas (Apple game).

Descanso

4. Riesgos de caídas en el hogar.
5. Prendas de vestir seguras.
6. Deberes.

Cuando salga a caminar, mire hacia adelante para estar alerta y camine apoyando primero el talón y luego la punta de los pies.

Productos para superficies resbalosas

Cómo eliminar el moho y el musgo en los pasillos y escalones

1. Use productos para quitar el musgo y el moho.
2. Compre una botella con atomizador y ponga en ella una parte de agua y una parte del producto, mezcle bien y rocíe la superficie cuando esté seca.
3. Después de 15 minutos, use una manguera para lavar la superficie rociada previamente.

Otros productos similares son:

Anti moss, Mold Stop, Once a Year Path Weeder o productos generales de limpieza, como cloro o CLR.

Evite resbalar en el borde de los escalones

Use material adhesivo (Step and Ladder Strips) que se puede pegar en el borde de los escalones.

Productos para evitar resbalones en pisos de baldosas, cemento o madera

1. Use productos antideslizantes para pisos de baldosas.
2. Use pinturas antideslizantes para pisos de cemento y de madera. Este tipo de pintura también se puede aplicar en escalones.
3. Puede contratar a un profesional para que aplique productos antideslizantes de manera adecuada.

Evite resbalar en su hogar

1. Seque inmediatamente cualquier sustancia que se derrame en el piso.
2. Aplique un producto antideslizante sobre las baldosas para que sean menos resbaladizas.
3. Use cinta adhesiva de doble faz para fijar tapetes. Existen diferentes tipos, para adherir tapetes sobre alfombras o tapetes sobre el piso directamente.

Productos químicos para superficies resbalosas

Evite que los bañeras y duchas sean resbaladizas

Cintas adhesivas antideslizantes

Se pueden adquirir por paquete en ferreterías.
Despegue la cobertura de la faz adhesiva y péguela sobre la

Tipos de alfombras para la ducha y la bañera

1. Alfombras de goma que se pueden comprar en farmacias y en tiendas grandes. Debe colgarla al aire libre todos los días y reemplazarla por una nueva regularmente.
2. Alfombras resistentes a hongos y antideslizantes. Solo límpielas con agua y jabón cada seis meses.

Para obtener ayuda acerca de superficies resbalosas, póngase en contacto con un servicio de mantenimiento en su área o con un terapeuta ocupacional.

Cómo cuidarse para no resbalar cuando sale de su casa

1. Cuando camine sobre el pasto, tenga cuidado con pozos, piedras y huecos.
2. Mientras camina, mire hacia adelante y esté alerta.
3. Use zapatos resistentes y use los pasamanos.
4. Cuando cruce calles donde haya semáforos, recuerde que si la señal "Don't Walk" está titilando, usted puede continuar cruzando.
5. Tenga cuidado o, mejor aún, no salga si hay mucho viento.

Vestirse de manera segura significa ...

- ◆ Usar batas ajustadas con firmeza alrededor del cuerpo y sujetar bien las corbatas y los cinturones flojos.
- ◆ No usar vestimenta que tenga bolsillos amplios y anchos, fáciles de engancharse en los picaportes o en los muebles.
- ◆ Usar mangas no muy largas, ni muy amplias ni muy anchas.
- ◆ Usar dobladillos no muy largos y ajustados por arriba de los tobillos.

Cuando *compre* prendas nuevas, piense primero en su seguridad.

Cuando *use* saltos de cama o batas, piense primero en su seguridad.