

Una casa segura, sin caídas

Guía práctica para reducir el riesgo de caerse en casa

Esta guía es para personas mayores, sus familias y quienes les cuidan.

Explica cambios sencillos en casa y en el día a día para caminar con más seguridad.

¿Sabía que...?

1 de cada 3 personas mayores de 65 años se cae cada año.

La mayoría de las caídas ocurren **dentro de casa**.

Arreglar los peligros de la casa evita casi **4 de cada 10 caídas** en las personas con más riesgo.

Dra. Beatriz Contreras Escámez

Especialista en Geriatría y Cuidados Paliativos

Qué encontrará en esta guía

1. Una buena luz
2. Agarraderas y barandillas
3. Escalones y desniveles
4. Pasillos sin obstáculos
5. Alfombras y suelos
6. El calzado
7. Habitación por habitación
8. Cuidarse también por dentro
9. Si se cae: qué hacer
10. Revise su casa en 10 minutos

Cómo usar esta guía

Lea un apartado cada vez. No hace falta leerla entera de golpe.

Cada apartado empieza en una página nueva.

Al final hay una lista para marcar lo que ya tiene hecho en casa.

1. Una buena luz

Para no caerse, hay que ver bien dónde se pisa.

Con la edad, los ojos necesitan más luz. Muchas caídas pasan de noche, al ir al baño.

- **Mucha luz en toda la casa.** Use bombillas LED de luz cálida que no deslumbren.
- **Interruptores a mano.** Póngalos en la entrada de cada habitación.
- **Una lámpara junto a la cama.** Encienda la luz antes de levantarse.
- **Luces de noche.** Ponga lucecitas en el camino del dormitorio al baño. Mejor si se encienden solas al pasar.
- **Escaleras con luz.** Con interruptor arriba y abajo.
- **Luz en la entrada** y en el patio o la terraza.

Recuerde

No camine nunca a oscuras, aunque conozca bien su casa.

2. Agarraderas y barandillas

Tener algo firme donde sujetarse ayuda mucho en el baño y en las escaleras.

- **Agarraderas en la ducha** y al lado del inodoro.
- **Siempre atornilladas a la pared.** Las de ventosa se pueden soltar.
- **Barandillas en los dos lados** de las escaleras.
- **No se apoye en el toallero,** el lavabo ni las puertas. No aguantan su peso.
- **Pida ayuda a un profesional** para colocarlas a la altura correcta.

Otras ayudas para el baño

Un plato de ducha a ras de suelo en vez de bañera.

Una silla para ducharse sentado.

Un alza para el inodoro.

Una alfombrilla que no resbale, dentro y fuera de la ducha.

3. Escalones y desniveles

Un escalón pequeño que no se ve hace tropezar.

- **Quite los desniveles** entre habitaciones. O ponga una rampa suave.
- **Marque el borde de cada escalón** con una cinta de color que se vea bien.
- **Arregle los escalones** rotos o sueltos.
- No deje nada en las escaleras.
- **Suba y baje despacio**, con una mano en la barandilla.
- **No lleve bultos** que le tapen la vista.

4. Pasillos sin obstáculos

Los caminos que usa cada día deben estar despejados.

- **Recoja los cables.** Páselos pegados a la pared.
- **Deje espacio para pasar,** también con bastón o andador.
- **Quite lo que sobra:** cajas, macetas, taburetes y juguetes.
- **Muebles firmes.** Quite los que se mueven o se caen.
- **Lo de cada día, a mano.** Entre la cintura y los hombros.
- **No se suba a sillas** ni a escaleras de mano. Pida ayuda.
- **Cuidado con las mascotas.** Pueden cruzarse entre sus pies.

5. Alfombras y suelos

Las alfombras pequeñas resbalan, se doblan y hacen tropezar.

- **Lo más seguro es quitarlas.** Sobre todo en el dormitorio, el pasillo y el baño.
- **Si deja alguna, fíjela al suelo** con cinta de doble cara o una base que no resbale.
- **Suelo siempre seco.** Seque enseguida lo que se derrame.
- **No use cera** ni productos que dejen el suelo brillante.
- **Espere a que se seque** el suelo después de fregar.

6. El calzado

En casa también hay que llevar un buen calzado.

Andar descalzo o en calcetines aumenta mucho el riesgo de caerse.

Recomendado

- **Zapatilla cerrada** que sujete bien el talón.
- **Cierre de velcro** o cordones.
- **Suela firme** de goma, que no resbale.
- **Tacón bajo** y ancho.
- **De su talla.** Ni apretada ni grande.

Evitar

- **Andar descalzo** o en calcetines.
- **Zapatillas abiertas por detrás** o con el talón pisado.
- **Chancas** y zapatillas viejas o dadas de sí.
- **Suelas muy blandas** o lisas.
- **Tacones altos** o estrechos.

7. Habitación por habitación

Dormitorio

- **Cama a buena altura.** Al sentarse, los pies tocan el suelo.
- **Levántese en 3 pasos:** siéntese en la cama, espere unos segundos y después póngase de pie.
- **Deje a mano** la lámpara, las gafas, el teléfono y el bastón.

Baño

- Agarraderas atornilladas.
- **Suelo de la ducha** que no resbale.
- **No cierre con pestillo.** Así podrán ayudarle.

Cocina

- **Lo que más usa,** en los estantes bajos.
- **Limpie enseguida** lo que se derrame.

Salón y entrada

- **Sillones firmes** con brazos.
- **Mesas bajas** fuera del camino.
- **Una silla** para calzarse sentado.

8. Cuidarse también por dentro

La casa es importante. Pero las caídas casi siempre tienen varias causas.

- **Haga ejercicio de fuerza y equilibrio.** Es lo que más caídas evita. Pregunte en su centro de salud.
- **Revise la vista** una vez al año.
- **Revise sus medicinas** con su médico. No las deje por su cuenta.
- **Cuide sus huesos.** Siga los consejos de su médico sobre la vitamina D.
- **Beba agua** y coma bien.
- **Si se ha caído, dígaselo a su médico,** aunque no se hiciera daño.

9. Si se cae: qué hacer

Paso a paso

- 1. Mantenga la calma.** Respire hondo.
- 2. Mire si se ha hecho daño.** Si le duele mucho, no se levante. Pida ayuda.
- 3. Si puede levantarse:** póngase de lado y después a gatas. Vaya hasta una silla firme y apóyese para subir despacio.
- 4. Si no puede levantarse:** pida ayuda. Tápese para no coger frío. Mueva las piernas de vez en cuando.
- 5. Avise a su médico,** aunque no se haya hecho daño.

- **Lleve el móvil encima** también dentro de casa.
- **Si vive solo o sola,** pida un botón de teleasistencia.
- **En una urgencia,** llame al 112.

10. Revise su casa en 10 minutos

Marque lo que ya tiene hecho. Lo que quede sin marcar es lo primero que hay que arreglar.

- ☐ Hay buena luz en toda la casa.
- ☐ Tengo lámpara junto a la cama y luces de noche.
- ☐ Las escaleras tienen luz y barandilla.
- ☐ Hay agarraderas atornilladas en el baño.
- ☐ El suelo de la ducha no resbala.
- ☐ Los escalones tienen el borde marcado.
- ☐ Los pasillos están despejados.
- ☐ No hay alfombras sueltas.
- ☐ Uso zapatillas cerradas.
- ☐ No ando descalzo ni en calcetines.
- ☐ Llevo el móvil encima.
- ☐ Hago ejercicio de fuerza y equilibrio.

Antes de terminar

Importante

Esta guía no sustituye a su médico.

Si se ha caído o tiene miedo a caerse, coménteselo en su próxima consulta.

Fuentes

Esta guía se basa en la guía NICE sobre caídas (2025) y en estos estudios:

NICE. Falls: assessment and prevention in older people and in people 50 and over at higher risk. Guía NG249. 2025.

Montero-Odasso M y colaboradores. World guidelines for falls prevention and management for older adults. Age and Ageing. 2022.

Clemson L y colaboradores. Environmental interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane. 2023.

Keall MD y colaboradores. Home Injury Prevention Intervention (HIPI) study. The Lancet. 2015.

Menz HB y colaboradores. Effects of indoor footwear on balance and gait. Gerontology. 2016.

Koepsell TD y colaboradores. Footwear style and risk of falls in older adults. Journal of the American Geriatrics Society. 2004.