



GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

Prevención de caídas

En el cuidado de una persona con demencia se debe considerar la importancia de mantener la actividad física facilitándole los desplazamientos en su entorno y la realización de ejercicios que le ayuden a reforzar el tono muscular y que le den más fuerza, mejor equilibrio y la adecuada coordinación de los movimientos.

En primer lugar hay que tener en cuenta las características individuales de la persona con sus limitaciones. Estas son:

- El cuidado de los sentidos, fundamentalmente de la vista y el oído, para esto se le facilitará el uso de gafas y/o de audífonos.
- Hay que prestar especial atención a los pies para que el apoyo y el movimiento de la marcha se realicen correctamente. Es importante que el calzado proteja los pies aportando estabilidad, sujeción y calor.
- Si tiene comprometido el equilibrio de la marcha puede ayudarse con andadores o bastones.

Para saber más

Video: *Prevención de caídas*. Aula de Pacientes del Portal de Salud. Castilla y León.
Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=x_KQaoOPgtA