El baño: el lugar de la casa donde más resbalamos

Lo que dicen las cifras de Estados Unidos y cómo prevenir caídas en casa

Accidentes en el baño (Estados Unidos)

234,094
personas de 15 años o más atendidas en urgencias por lesiones en el baño en un solo año (2008)

81%
de esas lesiones fueron causadas por una caída

2 de 3
ocurrieron en la ducha o la bañera (68%); 23% junto al inodoro

8.8 veces
más frecuentes a los 85 años o más que entre los 15 y 24 años

La cabeza y el cuello fueron la parte del cuerpo más lesionada (31%) y cerca de 1 de cada 7 personas terminó hospitalizada. En las mujeres la tasa fue 72% mayor que en los hombres.

Las caídas en adultos mayores (65 años o más, Estados Unidos)

+25%
de los adultos mayores se cae cada año (más de 1 de cada 4); menos de la mitad se lo cuenta a su médico

41,400
murieron por caídas no intencionales en 2023; la tasa subió entre 2003 y 2023

319,000
hospitalizaciones por fractura de cadera cada año; casi 9 de cada 10 por una caída

US$80 mil
millones en gastos médicos por caídas no mortales en un año (2020)

Haberse caído una vez **duplica** la probabilidad de volver a caer. Asegurar el baño es una de las medidas más sencillas y eficaces para proteger la independencia de un adulto mayor.

Los momentos de mayor riesgo

Entrar y salir de la ducha. Piso mojado, jabón y un borde que hay que pasar con un pie.

Sentarse y levantarse del inodoro. El riesgo junto al inodoro se dispara con la edad.

Ir al baño de noche. Poca luz, prisa y mareo al ponerse de pie de golpe.

Recomendaciones para un baño seguro

1. **Barras de apoyo bien instaladas** dentro de la ducha, a la entrada y junto al inodoro. Ancladas a la pared por un técnico, nunca con ventosas.
2. **No usar toalleros, jaboneras ni la cortina** como apoyo: no están hechos para sostener el peso de una persona.
3. **Superficies antideslizantes**: tiras o alfombra de goma en la ducha y tapete con base antideslizante afuera.
4. **Buena luz**: luz de noche en el camino del dormitorio al baño y un interruptor fácil de alcanzar.
5. **Levantarse despacio**: sentarse un momento antes de ponerse de pie, sobre todo si hay mareos o presión baja.
6. **Silla o banco de ducha y elevador de inodoro** si cuesta mantenerse de pie o levantarse.
7. **Todo a mano**: jabón, champú y toalla al alcance para no estirarse ni agacharse; secar el piso enseguida.
8. **Hablar con el médico**: revisar medicamentos que causan mareo, la vista, y hacer ejercicios de fuerza y equilibrio.

Kit de seguridad para baño de Sermed: 3 barras de apoyo de acero inoxidable (una larga para la ducha y dos cortas para el inodoro o la entrada), **instaladas por nuestro técnico**.
tienda.sermedpanama.com · WhatsApp +507 6679-1738 · Tel. 393-1923

Fuentes (datos de Estados Unidos): Stevens JA, Haas EN, Haileyesus T. Nonfatal bathroom injuries among persons aged ≥15 years — United States, 2008. CDC, MMWR 2011;60(22):729-733. CDC, Facts About Older Adult Falls (2026). Kakara R, Bergen G, Burns E. Unintentional Fall Deaths in Adults Age 65 and Older: United States, 2023. NCHS Data Brief n.º 532 (2025). Haddad YK et al. Healthcare spending for non-fatal falls among older adults, USA. Injury Prevention 2024. Este material es informativo y no sustituye la orientación de un profesional de la salud.