

# LISTA DE REVISIÓN PARA prevenir caídas en el hogar



La mayoría de las caídas se deben a peligros que suelen pasarse por alto.

Pero estos riesgos también pueden evitarse fácilmente.

Esta lista de revisión le ayudará a detectar los posibles peligros en cada una de las habitaciones de su hogar e incluye consejos acerca de cómo solucionar estos problemas.

## Habitaciones y áreas que debe revisar para evitar caídas en el hogar

### PISOS

- Mueva los muebles para que el camino quede libre de obstáculos.
- Quite las alfombras que no están fijadas al suelo. O use cinta con adhesivo en ambas caras o una base antideslizante para que la alfombra no se mueva.
- Recoja papeles, libros, zapatos, cajas y otras cosas del suelo. Asegúrese de que no haya objetos tirados en el suelo.
- Asegure los cables (como las extensiones eléctricas, o los cables de lámparas o teléfono) a las paredes para no tropezarse con ellos. Si necesita una toma eléctrica adicional, llame a un electricista para que instale una.

### COCINA

- Acomode los objetos en los gabinetes para que las cosas que usa con más frecuencia queden en los estantes más bajos (a nivel de la cintura).
- Si debe usar una escalera portátil (*step stool*), que sea una con una barra para sostenerse. Nunca use una silla como escalera.

### BAÑO

- Ponga una alfombra antideslizante o tiras autoadhesivas en el piso de la bañera o la regadera.
- Haga que un carpintero instale barras para sujetarse dentro de la bañera y junto al inodoro.



## Lista de revisión para prevenir caídas en el hogar (continuación)

---

### DORMITORIOS

- Ponga una lámpara junto a la cama en un lugar que alcance fácilmente.
- Instale una luz de noche para ver por dónde camina. Algunas luces de noche se encienden solas cuando oscurece. También puede encender una luz en el pasillo o en el baño antes de acostarse.

---

### ESCALERAS

- Recoja todos los papeles, zapatos, libros y otras cosas que estén en las escaleras. Asegúrese de que no haya objetos que estén en las escaleras.
- Arregle los escalones que estén sueltos, rotos o desparejos.
- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas. Haga que un electricista instale luces al inicio y al final de las escaleras. Puede usar interruptores de luz que brillan en la oscuridad.
- Si alguno de los focos de la escalera se funde, pida a un amigo o un familiar que lo cambie.
- Asegúrese de que la alfombra esté bien fijada en todos los escalones. También puede quitar la alfombra y pegar tiras de caucho antideslizantes.
- Arregle las barandillas que estén flojas o coloque barandillas nuevas. Asegúrese de que haya barandillas en ambos lados de la escalera y a todo lo largo de la misma.