

# Verificación de seguridad:

## Lista de verificación para prevención de caídas en el hogar



### Caídas en el hogar: su hogar

Anualmente, miles de estadounidenses mayores se caen en sus casas. Muchos de ellos sufren lesiones graves y otros se incapacitan. Con frecuencia las caídas son producidas por riesgos que se omiten fácilmente pero que pueden solventarse con facilidad. Esta lista de verificación le ayudará a identificar y corregir dichos riesgos en su hogar.

Suelos: Revise el suelo de cada habitación

- Cuando usted camina por una habitación, ¿debe caminar alrededor de muebles o pisar cerca de cables o cuerdas?  
✓ Mueva los muebles para abrir paso. Coloque cables en la pared con cinta adhesiva para evitar tropezarse.
- ¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, cajas u otros objetos sobre el suelo?  
✓ Recoja las cosas que se encuentran en el suelo. Evite siempre tener objetos sobre el suelo.

Escaleras y escalones: Revise las escaleras que utiliza dentro y fuera de su hogar.

- ¿Algunos escalones están rotos, son desiguales o tienen moquetas desgarradas?  
✓ Repare los escalones sueltos o desiguales. Asegúrese de que la alfombra esté fijada firmemente a cada escalón.
- ¿Hay buena iluminación sobre la escalera?  
✓ Solicítele a un electricista que coloque interruptores de luz en ambos extremos de la escalera.

Cocina: Revise la cocina y el comedor

- ¿Las cosas que utiliza con frecuencia se encuentran en estantes altos?  
✓ Mueva los objetos a los gabinetes y mantenga las cosas que utiliza con frecuencia en estantes más bajos.
- ¿Su taburete es inestable?  
✓ Si necesita utilizar un taburete, hágalo sosteniéndose de una barra. No utilice nunca una silla.

Baños: Revise todos sus baños

- ¿El suelo de la bañera o ducha es resbaloso?  
✓ Coloque un tapete de goma antirresbalante o cintas autoadhesivas en el suelo de la bañera o ducha.
- ¿Necesita apoyarse en algo para entrar o salir de la bañera o levantarse del inodoro?  
✓ Coloque barras de apoyo dentro de la bañera y junto a ella, y junto al inodoro.

Dormitorios: Revise todos sus dormitorios

- ¿La ruta desde su cama hasta el baño es oscura?  
✓ Coloque una lámpara nocturna para ver por dónde camina.
- ¿Utiliza usted el baño a media noche?  
✓ Considere colocar una silla-inodoro cerca de su cama.

Otras sugerencias:

- Use sus zapatos tanto dentro como fuera de la casa. Evite andar descalzo(a) o usar pantuflas.
- Haga ejercicios que mejoren su equilibrio y fortalezcan sus piernas
- Visite al oftalmólogo al menos una vez al año, y actualice sus anteojos.

# Verificación de seguridad:

## Lista de verificación para prevención de caídas en el hogar



### Caídas en el hogar: su cuerpo

El cuerpo experimenta cambios físicos a medida que envejecemos, por lo que para cuando alcance los 60, 70, 80 o más años de edad, las cosas ya no serán tan sencillas de hacer como antes. La vista, audición, el sueño, la dieta y otros asuntos de índole médica pueden hacer que tanto el equilibrio como el andar sean más inestables. La presente lista de verificación le ayudará a estar más atento a los cambios físicos y a la manera en la que pueda reaccionar ante ellos.

#### Vista:

- Asegúrese de utilizar sus anteojos tal y como los recetó el oftalmólogo.
- Informe de manera inmediata al doctor sobre cualquier cambio en su vista.

#### Fortaleza:

- Intente estar activo durante el día; el caminar es una excelente forma de desarrollar sus músculos.
- Levántese de la cama todos los días.
- Realice ejercicios en el hogar según las indicaciones de su médico o terapeuta.

#### Sueño:

- Informe sobre cambios en su patrón de sueño, esto involucra el insomnio.

#### Problemas cardíacos:

- Comuníquese inmediatamente con el 911 si presenta síntomas de dolor en el pecho, dificultad para respirar o mareo.

#### Dieta:

- Recuerde alimentarse de forma saludable e ingerir líquidos a diario.
- Apéguese a las indicaciones del doctor si tiene una dieta especial.
- Informe a su doctor sobre cualquier cambio que haga en su alimentación o en los líquidos que ingiere.
- El alcohol puede afectar a una persona mayor de manera distinta. Cerciórese de limitar su consumo de bebidas alcohólicas.

#### Incontinencia urinaria:

- Coloque una silla-inodoro cerca de su cama.
- Una lámpara de noche le ayudará a mirar alrededor cuando esté en una habitación oscura.
- No tema solicitar ayuda.

#### Presión arterial (alta y baja):

- Siéntese lentamente si ha estado acostado.
- Informe a su doctor sobre cualquier dolor de cabeza o mareo.

#### Medicamentos:

- Cerciórese de revisar siempre todos los medicamentos con su doctor, inclusive aquellos de venta libre.
- Asegúrese de informar inmediatamente a su doctor sobre cualquier efecto secundario inusitado.