

Una lista sobre cómo prevenir las caídas

Verifique la seguridad: Una lista sobre cómo prevenir las caídas en su hogar

Muchas personas se caen cada año en su hogar. Como resultado, muchas sufren graves lesiones o quedan discapacitadas. Las caídas se deben mayormente a los peligros que existen alrededor de la casa y que pueden ser arreglados con facilidad. Use esta lista para verificar si existe alguno de estos peligros en su hogar. Si es así, use las recomendaciones para arreglar el problema. Puede pedirle a un pariente o amigo que le ayude a que su hogar sea más seguro y fácil de recorrer.

PISOS — Revise los pisos de cada cuarto o habitación.

P: Cuando camina por el cuarto, ¿tiene que caminar alrededor de los muebles?

Pídale a alguien que mueva los muebles para despejar el camino.

P: ¿Tiene tapetes en el piso?

Remueva los tapetes o use cinta adhesiva o tapetes antideslizantes para que no se muevan.

P: ¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, cajas, cobijas u otros objetos en el piso?

Recoja las cosas que están en el piso. Siempre mantenga los pisos despejados y sin objetos.

P: ¿Tiene que caminar por encima o alrededor de cables o alambres (como el cable de la lámpara o del teléfono)?

Enrolle o adhiera los cables o alambres a la pared para no tropezarse.

ESCALERAS Y ESCALONES — Revise las escaleras que usa dentro y fuera de su hogar.

P: ¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en las escaleras?

Recoja las cosas que están en las escaleras. Siempre mantenga las escaleras despejadas y sin objetos.

P: ¿Están quebrados o desalineados los escalones?

Arregle los escalones flojos o desalineados.

P: ¿Está fundido el foco de las escaleras?

Pídale a un amigo o pariente que cambie el foco.

P: ¿Está floja o rota la alfombra de las escaleras?

Asegure que la alfombra esté bien sujeta a cada escalón, o remueva la alfombra y fije tiras de goma antideslizantes en cada escalón.

P: ¿Están flojas o quebradas las barandillas? ¿Tiene solo una barandilla de un lado de las escaleras?

Arregle las barandillas flojas o instale unas nuevas. Asegure de tener barandillas en ambos lados de las escaleras y que extiendan a lo largo de las escaleras.



COCINA — Revise su cocina y el lugar donde come.

P: ¿Están las cosas que usa regularmente en las repisas o gabinetes superiores?

Organice las cosas. Mantenga las cosas que usa con más frecuencia en las repisas más bajas (alrededor del nivel de la cintura).

P: ¿Está inestable la escalera pequeña que usa?

Si necesita usar una escalera pequeña, compre una que tenga una barra de apoyo. Nunca use una silla como escalera.

BAÑOS — Revise todos los baños.

P: ¿Está resbalosa la tina o el piso de la regadera?

Coloque tapetes antideslizantes o tiras adhesivas en el piso de la tina o regadera.

P: ¿Necesita apoyo cuando entra o sale de la tina o cuando se para del escusado?

Instale agarraderas adentro de la tina y a un lado del escusado.



RECÁMARAS — Revise todas las recámaras.

P: ¿Está fuera de alcance la luz más cercana a su cama?

Coloque una lámpara cerca de su cama en un lugar fácil de alcanzar.

P: ¿Está oscuro el camino de la cama al baño?

Coloque una lamparita de noche para que pueda ver dónde camina. Algunas lamparitas de noche se prenden solas cuando oscurece.

Otras cosas que puede hacer para prevenir las caídas:

- Haga ejercicio todos los días. El ejercicio fortalece a su cuerpo y mejora su balance y coordinación.
- Pídale a su médico o farmacéutico que revise los medicamentos que toma, aun los que toma sin receta médica. Algunos medicamentos pueden causar mareo o sueño.
- Acuda al oculista por lo menos una vez al año para que revise sus ojos. Una mala visión puede aumentar el riesgo de sufrir una caída.
- Párese despacio después de estar sentado o acostado.
- Use zapatos adentro y afuera de la casa. Evite estar descalzo o usar pantuflas.
- Mejore la luz en su hogar. Coloque focos más brillantes.
- Agregue luz en áreas oscuras. Es más seguro tener las habitaciones alumbradas.
- Mantenga los números de emergencia en letra grande cerca de cada teléfono en su hogar.
- Mantenga un teléfono cerca del piso en caso de sufrir una caída y no poder levantarse.