



Lista de verificación para prevenir caídas en el hogar

Las caídas a menudo suceden por peligros comunes que hay en su hogar. Use esta lista para identificar las áreas problemáticas que podrían causar una caída. También se incluyen recomendaciones sobre cómo eliminar estos posibles peligros.

HABITACIONES Y ÁREAS QUE DEBE REVISAR



Pisos

- Despeje el camino entre las habitaciones de manera que no haya muebles ni desorden.
- Retire los tapetes o fíjelos al piso con cinta de doble faz o con reverso antideslizante.
- Mantenga los cables y las cuerdas enrollados y fuera del camino.



Cocina

- Organice clósets, gabinetes y cajones de manera que pueda acceder fácilmente a lo que necesita.
- De ser necesario, use una escalera portátil con agarraderas, barandillas y escalones antideslizantes.



Baño

- Use un tapete de hule antideslizante o tiras autoadhesivas en la bañera o la ducha.
- Instale barras para sujetarse dentro de la bañera y junto al inodoro.
- Tenga enchufada una luz de noche.



Dormitorios

- Tenga una lámpara junto a la cama en un lugar que alcance fácilmente.
- Tenga enchufada una luz de noche.
- Considere dejar encendida una luz en el pasillo o el baño por la noche.



Escaleras y escalones

- Repare los escalones que estén flojos, rotos o desnivelados.
- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.
- Use los pasamanos al subir y bajar las escaleras.



Mascotas

- No deje los juguetes ni los recipientes de comida y agua de las mascotas en lugares de paso para evitar tropezarse o resbalarse.
- Asegúrese de que las mascotas estén entrenadas correctamente y no halen de la correa, ya que pueden halarlo a usted accidentalmente y hacerlo caer.
- Ponga una campanita en el collar de su mascota para saber dónde está y evitar tropezarse con ella.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene preguntas o necesita más información acerca de sus medicamentos, hable con su farmacéutico.