

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL HOGAR

Las caídas no intencionales son la principal causa de muerte por lesiones entre los adultos de 65 años o más. La mayoría de las caídas ocurren en el hogar y pasan de manera predecible y prevenible. Use la lista de verificación a continuación para mantenerse usted o su ser querido a salvo.

Más información: oklahoma.gov/health/falls



Habitaciones: Mire todas sus habitaciones.

¿Es difícil alcanzar la luz cerca de la cama?

Coloque una lámpara cerca de la cama donde sea fácil de alcanzar.

¿Es oscuro el camino desde su cama hasta el baño?

Ponga una luz nocturna para que pueda ver por dónde está caminando.



Cocina: Mire su cocina y área de comedor.

¿Las cosas que usa frecuentemente están en estantes altos?

Mueva los elementos en sus gabinetes. Deje las cosas que usa con frecuencia en los estantes inferiores (aproximadamente al nivel de la cintura).

¿Su banquito es inestable?

Si debe usar un banquito, obtenga uno con una barra para detenerse. Nunca use una silla como banquito.



Habitaciones y pasillos: Mire el piso.

¿Cuándo camina por una habitación o pasillo, tiene que caminar alrededor de los muebles?

Pídale a alguien que mueva los muebles para que su camino esté despejado.

¿Tiene tapetes en el suelo?

Retire los tapetes o use cinta adhesiva de doble cara o un respaldo antideslizante para que los tapetes no se resbalen.

¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, revistas, cajas, mantas u otros objetos en el suelo?

Recoja las cosas que están en el suelo. Siempre mantenga los objetos fuera del piso.

¿Tiene que caminar sobre o alrededor de cables o cables (como lámpara, teléfono, o cables de extensión)?

Cuerdas o cintas y cables junto a la pared para que no se tropiece con ellos. Si es necesario, haga que un electricista lo coloque en otra toma de corriente.



Escaleras y escalones: Mire tanto dentro como fuera de su casa.

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

- Recoja cosas en las escaleras. Siempre mantenga los objetos fuera de las escaleras.

¿Algunos escalones están rotos o son desiguales?

- Arregle escalones que estén flojos o desiguales.

¿Le falta una luz sobre la escalera?

- Haga que un electricista coloque una luz cenital en la parte superior e inferior de las escaleras.

¿Tiene solo un interruptor de luz para sus escaleras (solo en la parte superior o inferior de las escaleras)?

- Haga que un electricista coloque un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Puede obtener interruptores de luz que brillan.

¿Se ha fundido la bombilla de la escalera?

- Pídale a un amigo o familiar que cambie la bombilla.

¿La alfombra de los escalones está suelta o rota?

- Asegúrese de que la alfombra esté firmemente unida a cada escalón, o retire la alfombra y coloque bandas de rodadura de goma antideslizantes a las escaleras.

¿Los pasamanos están sueltos o rotos? ¿Hay un pasamanos en un solo lado de las escaleras?

- Arregle pasamanos sueltos o coloque otros nuevos. Asegúrese de que los pasamanos estén en ambos lados de las escaleras y son tan largos como las escaleras.



Baños: Mire todos tus baños.

¿La tina o el piso de la ducha están resbaladizos?

- Coloque un tapete de goma antideslizante en el piso de la tina y/o ducha.

¿Necesita algo de apoyo cuando entra y sale de la bañera o te levantas del inodoro?

- Coloque agarraderas al lado y dentro de la bañera y al lado del inodoro.



Otros consejos de seguridad:

- Mantenga los números de emergencia en letra grande cerca de cada teléfono.
- Coloque un teléfono cerca del piso en caso de que se caiga y no pueda levantarse.
- Piense en usar un dispositivo de alarma que le brinde ayuda en caso de que se caiga y no pueda levantarse.