

Consejos para la prevención de caídas

Uno de cada tres adultos de 65 años de edad o mayor se cae cada año. Las caídas pueden causar serias lesiones o incapacidad entre los adultos mayores, y son la causa principal de lesión de muerte entre los de 65 o mayores. Muchas de estas caídas son causadas por peligros comunes en el hogar que pueden ser fácilmente evitados. Utilice esta lista de control para prevención de caídas para reducir el riesgo de caídas en el hogar:



Pisos

¿Hay un camino directo a través de cada habitación?

- Acomode los muebles para crear un camino directo a través de cada habitación.

¿Hay tapetes o alfombras en el piso?

- Utilice cinta doble cara o almohadillas antideslizantes para alfombras para fijarlas firmemente.

¿Camina por encima o alrededor de los cables o las líneas?

- Prevenga tropiezos enrollando o encintado los cables y líneas junto a la pared.

¿Hay objetos apilados en el piso?

- Corra los papeles, libros, zapatos, cajas, mantas o cualquier otro objeto del piso.

Escaleras

¿Hay objetos apilados en las escaleras?

- Mantenga las escaleras despejadas al quitar todos los zapatos, libros u otros objetos de las escaleras.

¿Los escalones tienen alfombra suelta o rota?

- Vuelva a colocar la alfombra suelta, o quite el alfombrado y coloque tiras antideslizantes de seguridad o cinta de seguridad en su lugar.

¿Hay barandillas en ambos lados de la escalera?

- Asegúrese que haya barandillas firmemente sujetas a lo largo y a ambos lados de toda la escalera. Ajuste o reemplace barandillas sueltas.

¿Hay una luz sobre la escalera, con interruptores tanto abajo como arriba de las escaleras?

- Haga que un electricista le instale una luz sobre las escaleras para mantenerla bien iluminada, con interruptores tanto arriba como abajo de la escalera, o utilice luces nocturnas en los toma corrientes cercanos.

¿Las escaleras son fáciles de ver con poca luz?

- Pinte una banda de color de contraste en el borde superior de los escalones para que sean más fáciles de ver en condiciones de poca luz.

Cocina

¿Hay objetos de uso diario en estantes altos?

- Acomode los armarios para dejar los objetos de uso diario a un nivel fácil de alcanzar (aproximadamente al nivel de la cintura).

¿Hay un taburete robusto con escalones disponible?

- Asegúrese que haya un taburete robusto con escalones con una barra para sujetarse disponible. Nunca intente utilizar una silla como taburete con escalones.

Dormitorios

¿Hay una luz justo al lado de la cama?

- Coloque una lampara cerca del lado de la cama, así hay una luz fácil de alcanzar.

¿Hay un camino iluminado entre la cama y el baño a la noche?

- Agregue luces o cinta que brilla en la oscuridad para iluminar el camino al baño durante la noche.

Baños

¿Hay tapetes de ducha antideslizantes o bandas de seguridad en las duchas o bañeras?

- Agregue un tapete de goma antideslizante o tiras antideslizantes en el piso de la ducha o bañera.

¿Hay barras de apoyo seguras para ayudar a salir o entrar de la ducha o bañera, o para levantarse del inodoro?

- Haga que un profesional instale barras de apoyo al lado del inodoro y adentro de la bañera o ducha.

Otros consejos del hogar

¿Está bien iluminada la casa?

- Reemplace focos de poca potencia por focos fluorescentes o de luz blanca brillante.

¿Utiliza zapatos dentro y fuera de la casa?

- Utilice zapatos en casa siempre que sea posible. El ir descalzo o con calcetines o pantuflas aumenta el riesgo de caídas.

¡Visite la comunidad de cuidadores en shieldhealthcare.com para más recursos y una inspiración diaria!

Conéctese
con nosotros



Información provista por



Suministros médicos para el cuidado en el hogar desde 1957



Celebrando Los
Cuidadores