

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

No tiene por qué temerle a las caídas. Recorra su casa con esta lista de verificación para prevención de caídas y hable con una persona de mantenimiento, un electricista, un contratista o un ser querido para hacer algunas de estas adaptaciones en su casa como parte de su nuevo programa de reducción de caídas.

PISOS

- ✓ Despeje los espacios por donde camina reordenando los muebles y recogiendo objetos o cosas desparramadas sobre los pisos de cada habitación.
- ✓ Evite que las alfombras se deslicen con un soporte antideslizante o quítelas si se deslizan demasiado.
- ✓ Enrolle o pegue con cinta adhesiva los cables cerca de la pared.
- ✓ Pinte los alféizares de las puertas, las partes inferiores de los marcos de las puertas, con un color diferente o coloque cinta reflectante para aumentar la visibilidad.

ESCALERAS Y ESCALONES

- ✓ Mantenga las escaleras libres de objetos.
- ✓ Fije los escalones sueltos o desiguales.
- ✓ Asegúrese de que haya pasamanos a ambos lados de las escaleras o arregle los que estén sueltos.
- ✓ Ilumine la parte superior e inferior de las escaleras con bombillas brillantes o pida a un electricista que coloque otra luz con un interruptor en la parte superior e inferior de las escaleras.
- ✓ Asegúrese de que las alfombras estén firmemente sujetas a cada escalón o retire la alfombra y coloque bandas de caucho antideslizante.

COCINA

- ✓ Mueva los elementos que son difíciles de alcanzar a los gabinetes y estantes inferiores, a la altura de la cintura.
- ✓ Compruebe que el taburete sea estable y tenga una barra a la que aferrarse. No use una silla como taburete.

DORMITORIOS

- ✓ Coloque una lámpara cerca de la cama que sea de fácil acceso.
- ✓ Instale una luz nocturna para caminar por la habitación oscura durante la noche. Algunas luces nocturnas se encienden automáticamente al anochecer.

BAÑOS

- ✓ Coloque una alfombra de caucho antideslizante o tiras autoadhesivas en el piso de la tina o la ducha, y en el exterior en el piso del baño.
- ✓ Instale una agarradera dentro de la tina y junto al inodoro.
- ✓ Utilice equipos de seguridad en el baño donde sea necesario, por ejemplo, sobre el inodoro, por seguridad y asistencia en los traslados.