

# 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](http://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 detenerte. 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.