Esta lista está basada en la versión original publicada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Esta versión fue creada con el apoyo de la MetLife Foundation.

2005

CDC FOUNDATION

MetLife Foundation

Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Lista de seguridad

Una lista para personas de la tercera edad sobre la prevención de caídas en el hogar

Para más información, comuníquese con:
Centers for Disease Control and Prevention
770-488-1506
www.cdc.gov/injury

CDC FOUNDATION

MetLife Foundation

“Los cambios que hacemos en nuestro hogar para prevenir caídas son buenos para nosotros y para nuestra nieta cuando nos visita”.

CAÍDAS EN EL HOGAR

Cada año, miles de estadounidenses de edad avanzada sufren caídas en el hogar. Muchos resultan gravemente lesionados y algunos quedan discapacitados. En 2002, más de 12,800 personas de más de 65 años de edad murieron por caídas y 1.6 millones fueron atendidas en salas de emergencia.

Con frecuencia las caídas son causadas por riesgos que fácilmente se pasan por alto y que fácilmente se pueden corregir. Esta lista le ayudará a identificar y a corregir esos riesgos en su hogar. La lista incluye preguntas sobre los riesgos que se encuentran en cada uno de los cuartos de su hogar.

Para cada riesgo, la lista le indica cómo solucionar el problema. Al final de la lista encontrará otros consejos para prevenir las caídas.

"El sábado, nuestro hijo nos ayudó a cambiar los muebles de sitio. Ahora, los sitios por donde caminamos en todos los cuartos están despejados".

PISOS: observe los pisos en cada habitación.

P: Cuando atraviesa un cuarto, ¿tiene que rodear los muebles?

☐ Pídale a alguien que mueva los muebles para que el camino quede despejado.

P: ¿Tiene alfombras pequeñas en el piso?

☐ Quite las alfombras o use una cinta con adhesivo en ambos lados o con reverso antideslizante para evitar que se resbalen las alfombras.

P: ¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, revistas, cajas, frazadas y otros objetos en el piso?

☐ Recoja las cosas que están en el piso. Mantenga siempre el piso despejado.

P: ¿Tiene que caminar por encima o alrededor de cables o cuerdas (como cuerdas de lámpara o teléfono, o extensiones)?

☐ Enrolle o pegue los cordones y cables a la base de la pared para no tropezarse con ellos. Si es necesario, pídale a un electricista que instale un nuevo tomacorriente.

ESCALERAS Y PELDAÑOS: observe tanto las escaleras que están dentro como las que están fuera de su hogar.

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

☐ Recoja las cosas que estén en las escaleras. Siempre mantenga las escaleras despejadas.

P: ¿Algunos peldaños están rotos o disparejos?

☐ Repare los peldaños sueltos o disparejos.

P: ¿No hay una luz que alumbre la escalera?

☐ Pídale a un electricista que instale luces arriba y abajo en la escalera.

P: ¿Solo tiene un interruptor de luz para sus escaleras (solo uno arriba o solo uno abajo en las escaleras)?

☐ Pídale a un electricista que coloque interruptores de luz arriba y abajo en la escalera. Puede instalar interruptores que resplandecen en la oscuridad.

P: ¿Está quemada la bombilla (foco) de las escaleras?

☐ Pídale a un amigo o a alguien en su familia que cambie la bombilla.

P: ¿Está suelta o dañada la alfombra de los peldaños?

☐ Asegúrese que la alfombra esté adherida firmemente a cada peldaño o quite la alfombra y pegue tiras de goma antideslizantes en los peldaños.

P: ¿Están rotos o sueltos los pasamanos? ¿Solo hay pasamanos en un lado de las escaleras?

☐ Repare los pasamanos sueltos o instale nuevos. Asegúrese de que haya pasamanos en ambos lados de las escaleras y que se extiendan a todo lo largo de las mismas.

Foto, cortesía de Jake Pauls

COCINA: observe su cocina y área de comer.

P: ¿Están las cosas que usa con mayor frecuencia en estantes altos?

☐ Cambie de lugar los artículos en su despensa. Coloque las cosas que usa con mayor frecuencia en los estantes inferiores (a nivel de la cintura).

P: ¿Es inestable su escalera plegable?

☐ Si tiene que usar una escalera plegable, compre una que tenga una barra para sostenerse. Nunca use una silla como escalón.

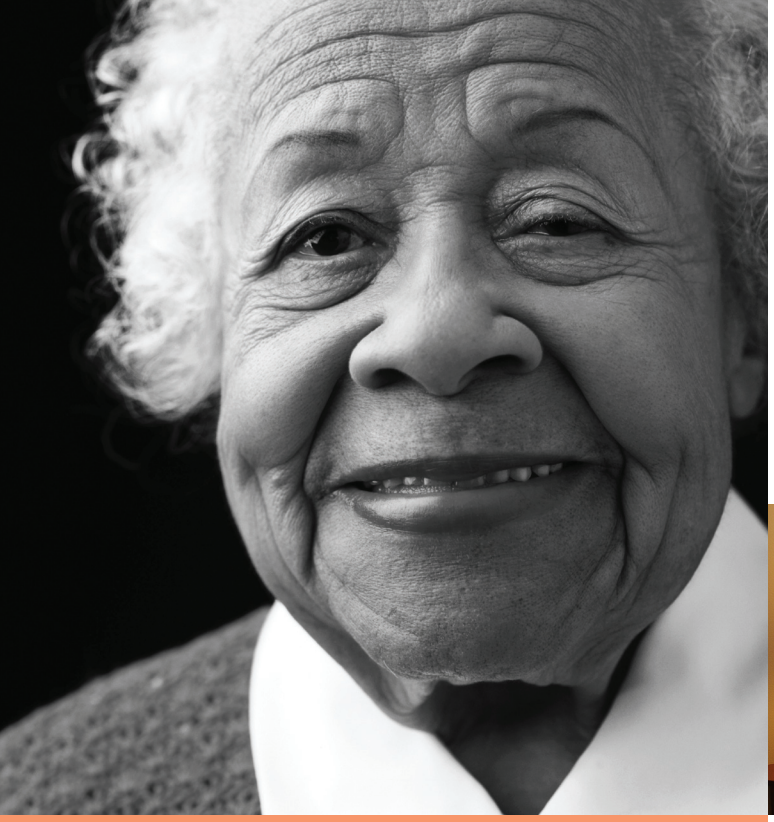
BAÑOS: observe todos sus baños.

P: ¿Es resbalosa la bañera o el piso de su ducha?

☐ Coloque una alfombra de goma antideslizante o tiras autoadhesivas en la bañera o piso de su ducha.

P: ¿Tiene que apoyarse en algo cuando entra o sale de la bañera o se levanta del inodoro?

☐ Pídale a un carpintero que instale barras para sostenerse dentro de la bañera y cerca del inodoro.



"Puse una lámpara a cada lado de mi cama. Ahora es fácil encontrar la luz si me despierto en la noche".

DORMITORIOS: observe todos sus dormitorios.

P: ¿Es difícil alcanzar la luz más cercana a la cama?

☐ Coloque una lámpara cerca de la cama por el lado que sea fácil de alcanzar.

P: ¿Está oscuro el camino de su cama al baño?

☐ Coloque una luz nocturna para ver por dónde camina. Algunas luces nocturnas se encienden por sí solas al oscurecer.

Otras cosas que puede hacer para prevenir las caídas

- [ ] Haga ejercicio de manera habitual. Hacer ejercicio lo fortalece y mejora su equilibrio y coordinación.

- [ ] Pídale a su médico o farmacéutico que revise todas las medicinas que está tomando, entre ellas las medicinas que no requieren receta. Algunas medicinas pueden darle sueño o causarle mareos.

- [ ] Vaya a un oftalmólogo para que le examine los ojos por lo menos una vez al año. La visión defectuosa puede aumentar el riesgo de caerse.

- [ ] Levántese despacio después de estar sentado o acostado.

- [ ] Use zapatos tanto dentro como fuera de su hogar. Trate de no caminar descalzo ni usar pantuflas.

- [ ] Mejore el alumbrado en la casa. Ponga bombillas más brillantes. Las bombillas fluorescentes son brillantes y cuesta menos usarlas.

- [ ] Es más seguro si cada habitación está alumbrada de manera uniforme. Ilumine las áreas oscuras. Coloque cortinas o persianas ligeras para reducir el resplandor.

- [ ] Pinte el borde superior de todos los peldaños con una pintura que haga contraste de manera que usted pueda ver bien las escaleras. Por ejemplo, use una pintura de color claro sobre la madera oscura.

"Me siento más fuerte y más satisfecha conmigo misma desde que empecé a caminar todos los días".

Otros consejos de seguridad

- [ ] Escriba los teléfonos de emergencia en números grandes y manténgalos cerca de cada teléfono.
- [ ] Ponga un teléfono cerca del piso por si se cae y no se puede levantar.
- [ ] Considere usar un dispositivo de alarma para solicitar ayuda si se cae y no se puede levantar.

Lista de seguridad