



LISTA PARA COMPROBAR LA SEGURIDAD EN EL HOGAR

HOME SAFETY CHECK LIST

LO QUE PUEDE HACER PARA MANTENERSE SEGURO/A; USTED Y SU HOGAR

PREVENIENDO LAS CAÍDAS

Muchas caídas pueden prevenirse. Después de examinar la siguiente información y haciendo unos pequeños cambios, usted puede reducir el riesgo de una caída y hacer que su hogar sea más seguro.

Las siguientes razones son las más comunes por las cuales la gente se cae.

Revise y compruebe que puntos se aplican en su caso y siga los siguientes útiles consejos:

¿Toma 4 o más medicamentos diariamente?

- Muchos medicamentos pueden ser la causa de mareos, somnolencia y problemas de equilibrio.
- Traiga todos sus medicamentos a cada consulta (incluyendo hierbas medicinales, suplementos y medicamentos que no requieren receta) y trate de surtir sus medicamentos en una sola farmacia de tal manera que se puedan resolver posibles problemas.
- Pregunte a su proveedor de la salud si puede dejar de tomar alguno o reducir la cantidad que está tomando.

¿Ha notado u otros lo han notado un cambio en su audición o visión?

La pérdida de la audición puede ser achacada a los mareos. La pérdida de la visión puede impedir que se dé cuenta de algún obstáculo peligroso. Examine su capacidad auditiva y visual con regularidad.

¿Se ha caído o ha estado a punto de caerse 2 o más veces en los últimos seis meses?

Necesita enterarse por qué se está cayendo o casi cayendo, para evitar que se lastime gravemente.

- Hable con su médico para obtener más información acerca de ejercicios que lo ayuden a mantenerse fuerte y **mejorar** su equilibrio y la manera de mejorar su nutrición y energía.

¿Usa zapatos flojos o zapatillas, una bata larga, etc.?

- Use calzado que se ajuste bien con suelas antideslizantes.
- Evite usar ropa que se arrastra sobre el piso.
- Siéntese en vez de estar de pie sobre una pierna mientras se viste.

Ahora eche una mirada por toda su casa. Cerca de la mitad de las caídas suceden en el hogar.

TIENE:

□ ¿Escaleras desgastadas, quebradas o desordenadas?

- . Haga las reparaciones necesarias incluyendo forrar firmemente los escalones con alfombra añadiendo cinta reflejante, antideslizantes o bandas de hule al principio del escalón.
- . Asegúrese de que haya suficiente luz en las escaleras y que tengan pasamanos cuando menos a un lado; preferiblemente a ambos lados.
- . No deje libros, ropa, cordones eléctricos u otros objetos sobre los escalones o por los pasillos.
- . Preste atención y no vaya con prisa, especialmente cuando tenga algún objeto en las manos (como la canasta de la ropa).

□ ¿Insuficiente iluminación?

- Utilice focos con el mayor número de watts en las lámparas. Considere utilizar luces nocturnas en donde no tenga luz en el techo, especialmente en el baño
- Siempre mantenga una linterna cargada cerca de su cama para emergencias.
- Dé tiempo para que sus ojos se adapten a la obscuridad cuando vaya de lugares con mucha luz.

□ ¿Tapetes o pisos resbaladizos?

- Remueva todos los tapetes sueltos y esterillas o asegúrese de que estén fijadas firmemente al suelo con una cinta de doble pegamento para evitar que se resbalen.
- Los pisos altamente pulidos pueden ser muy resbalosos de tal manera que sea precavido y considere utilizar productos no resbaladizos como la cera o la pintura sobre la superficie.

□ ¿Guarda objetos que se utilizan frecuentemente fuera de su alcance?

- Cambie los objetos que utiliza frecuentemente de tal manera que no estén más arriba de la altura de sus ojos y no más abajo de la cintura.
- Si tiene que alcanzar objetos por encima de su cabeza, tenga un banquito a la mano para hacerlo.
- Se puede utilizar una pinza larga para alcanzar los objetos que se encuentren en la parte alta de los estantes o en el piso.

□ ¿El piso del baño, bañera o ducha resbaladizos?

- Siempre coloque una esterilla en la bañera/ducha aunque el piso de la bañera sea texturizado y limpie cualquier derrame de inmediato.
- Si se ducha, es aconsejable sentarse sobre una silla de baño o un asiento para la bañera y utilizar una regadera de mano. Considere instalar un inodoro elevado y agarraderas de seguridad instaladas por una persona competente. No utilice el lavabo, el toallero, porta papel higiénico, la jabonera o tubos para sostenerse ya que no fueron hechos para tolerar el peso de una persona.

□ ¿Muebles en donde es difícil sentarse o levantarse de ella?

- Utilice o seleccione muebles estables con reposabrazos para apoyarse al sentarse y levantarse.
- Añada almohadas detrás de la espalda de tal manera que sus pies puedan tocar el suelo.

- Levántese lentamente. Si está acostado/a, siéntese por un momento mientras se pone de pie.

Antes de recargarse en cualquier mueble o mostrador asegúrese de que sean lo suficientemente fuertes como para soportar su peso.

□ ¿Un teléfono al cual no se tiene fácil acceso?

- Considere un teléfono inalámbrico, o añada otra línea telefónica y coloque un teléfono cerca de donde se sienta o duerma. Evite tener cables por los pasillos.
- Mantenga números de emergencia en cada teléfono.

Considere la posibilidad de conseguir un sistema de llamado de emergencia que alerte a amistades, familia o equipo médico si se encuentra en una situación de emergencia.

□ ¿Peligros exteriores que necesita abordar?

- Eche una mirada crítica alrededor suyo. Instale pasamanos en donde haya escalones exteriores así como luces que se enciendan automáticamente.
- Mantenga la entrada, escalones y caminos libres de interferencias, hojas, herramientas de jardinería o basura.
- Si va a utilizar una escalera, asegúrese de que se encuentra en buenas condiciones, estable y que alguna persona esté acompañándolo/a.
- Manténgase alerta acerca de obstáculos inesperados como un solo escalón, grasa y manchas de aceite.

RECURSOS PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

Informe a su médico, enfermero/a o fisioterapeuta si se ha caído o tiene temor de caerse para que podamos enviarlo a los servicios apropiados o facilitarle equipo médico. Nuestra meta es ayudarlo a prevenir caídas en su hogar

Los fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales pueden efectuar una detallada evaluación acerca de caídas y seguridad en el hogar para hacer recomendaciones para ejercicios, equipo médico y suministros. La Junta Directiva del Área de Jefferson para el Envejecimiento (The Jefferson Area Board for Aging, por su nombre en inglés) puede proporcionar información sobre recursos. Llame al 817-5222.

Si vive solo/a, considere el tener un/a "amigo/a" a quien llama o quien le llama para saber cómo se encuentra.

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

En General

- Planee con anticipación cómo usted y los demás pueden abandonar su hogar en caso de incendio y practiquen el plan de evacuación.
- Almacene materiales inflamables y cordones eléctricos alejados de fuentes de calor.
- Desconecte cualquier electro-doméstico o equipo que esté humeando o que huelga como que se está quemando.
- Revise cordones y alambres con frecuencia. Si están deshilachados o quebradizos, arréglelos o reemplácelos.
- No coloque cordones o alambres eléctricos debajo de alfombras o atados en nudos ya que podrían dañarse

Los cables de extensión deben de emplearse temporalmente únicamente. No sobrecargue las tomas de corriente eléctrica. Utilice tomas de corriente eléctrica conectadas a la tierra (las que tienen tres "patas") o use un adaptador que tiene un alambre, que se inserta al tornillo de la toma de corriente eléctrica.

Equipo

- Use detectores de humo. Colóquelos fuera de las recámaras y cuando menos uno en cada piso de su hogar. Debe de cambiar las baterías cada año.
- Los calentadores portátiles deben de estar colocados a una distancia de 36" de objetos incluyendo paredes, muebles, cortinas o ropa para evitar que se incendien.
- Es recomendable un detector de monóxido de carbono si quema madera, gas, petróleo o queroseno como combustible. El monóxido de carbono puede acumularse en su hogar, especialmente durante el invierno cuando las ventanas no se abren.
- Mantenga un extintor y sepa cómo utilizarlo, especialmente en la cocina.

El fumar

- Si usted o alguna persona fuma en su hogar, utilice ceniceros grandes y profundos. Humedezca las colillas y cenizas antes de ponerlas en el basurero. Nunca fume en la cama (o silla si tiene sueño).
- No se debe permitir que alguien fume si alguna persona está utilizando oxígeno.
- Guarde los cerillos y encendedores fuera del alcance de los niños.

Al Cocinar

- Cuando esté cocinando, mantenga los mangos de las ollas hacia adentro para evitar tirarlas fuera de la estufa
- Si la grasa se prende, coloque una tapadera sobre las llamas y apague el quemador. Nunca arroje agua sobre el fuego de la grasa.

LA SEGURIDAD ES PRIMERO

La seguridad es la responsabilidad de todos. Cuando note una situación que no sea segura, dígaselo a alguien de inmediato de tal manera que se pueda arreglar.

Si usted tiene una emergencia médica, póngase en contacto con el 911 de inmediato. Permanezca en la línea y conteste a todas las preguntas que le haga el/la despachador/a. Mantenga una lista de números de emergencia cerca de su teléfono en donde usted o alguna otra persona pueda verlas con facilidad.

Tome los medicamentos, equipo o suministros que le recetaron de acuerdo a las instrucciones que se le dieron. Nunca los preste ni los tome de alguna otra persona incluso si al comparar sus problemas y necesidades le parecen similares, puede haber alguna diferencia.