

COMPRUEBE LA SEGURIDAD

Lista De Comprobación Para Evitar Caídas – Manual Para Ancianos



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Esta lista de comprobación es una publicación del National Center for Injury Prevention and Control del Centers for Disease Control and Prevention.

Centers for Disease Control and Prevention

Jeffrey P. Koplan, MD, MPH, Director

National Center for Injury Prevention and Control

Mark L. Rosenberg, MD, MPP, Director

Division of Unintentional Injury Prevention

Christine M. Branche, Ph.D, Director

Autores

Judy A. Stevens, Ph.D.

Sarah E. Olson, MS, CHES

Servicios de producción fueron por parte de Office of Health Communications, National Center for Injury Prevention and Control.

Octubre 1999

Haga Que Su Hogar Sea Más Seguro

Todos los años, miles de norteamericanos ancianos se caen en sus casas. Muchos de ellos sufren daños físicos graves y algunos quedan incapacitados. En 1996, más de 8,500 personas mayores de 65 años murieron a causa de caídas.

Las caídas se deben a riesgos que pueden ser fácilmente prevenidos. Esta lista de comprobación le ayudará a reducir los peligros que hay en su casa.

La lista de comprobación hace preguntas sobre los riesgos que hay en cada cuarto de su casa. Le dice cómo solucionar el problema. Esta lista le dice como solucionar los problemas y encontrará otros consejos prácticos para evitar las caídas.

Pisos

Compruebe el estado del piso en cada uno de los cuartos.

Q. ¿Cuando usted camina por un cuarto, tiene usted que caminar alrededor de muebles?

- Pida a alguien que mueva los muebles de manera que su camino no tenga obstáculos.

Q. ¿Tiene usted alfombras en el piso?

- Quite las alfombras o utilice cinta de doble cara o una superficie de apoyo no deslizante de manera que las alfombras no se deslicen.

Q. ¿Hay periódicos, revistas, libros, zapatos, cajas, mantas, toallas u otros objetos en el piso?

- Recoja las cosas que se encuentren en el piso. Siempre mantenga el piso libre de objetos.

Q. ¿Tiene usted que caminar sobre cables o conductos flexibles, o alrededor de los mismos (como por ejemplo cables de lámparas, cables alargadores o cables de teléfono)?

- ❑ Enrolle o fije con cinta los cables al lado de la pared para que no se tropiece con ellos. Pida a un electricista que coloque otro enchufe en la pared.



Escaleras y peldaños

Compruebe las escaleras tanto dentro como fuera de su casa.

Q. ¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en las escaleras?

- Recoja todas las cosas que haya en las escaleras. Mantenga siempre las escaleras libres de objetos.

Q. ¿Está algún peldaño o escalón roto o desnivelado?

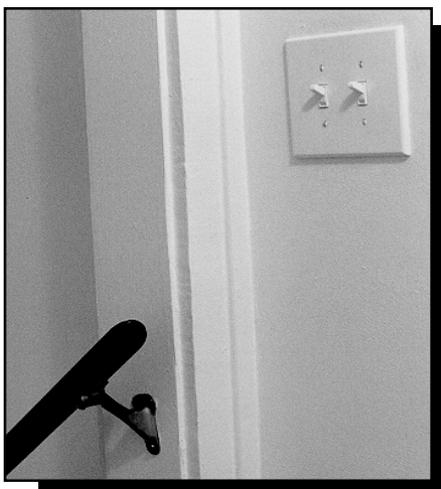
- Arregle los peldaños o escalones que estén sueltos o desnivelados.

Q. ¿Se ha fundido o quemado la bombilla que ilumina las escaleras?

- Pida a un amigo o familiar que la cambie.

Q. ¿Tiene usted sólo un interruptor de luz para sus escaleras (sólo en la parte de arriba o en la parte de abajo de las escaleras)?

- ❑ Pida a una persona que se dedique a hacer arreglos y reparaciones o a un electricista que ponga un interruptor para la luz en la parte de arriba y otro en la parte de abajo de las escaleras. Usted puede obtener interruptores de luz que brillen y se puedan ver en la oscuridad.



Q. ¿Están las barandillas de las escaleras sueltas o rotas? ¿Hay sólo una barandilla en uno de los lados de la escalera?

- ❑ Arregle las barandillas que estén sueltas o ponga otras nuevas. Asegúrese que haya barandillas en los dos lados de las escaleras y a lo largo de toda la escalera.



Q. ¿Está la alfombra de las escaleras suelta o rota?

- ❑ Asegúrese de que la alfombra esté colocada firmemente en cada uno de los escalones o quite la alfombra y coloque cintas de goma adhesivas.

Cocina

Compruebe su cocina y el área donde coma.

Q. ¿Están las cosas que se utilizan a menudo en estantes o anaqueles altos?

- Mueva los artículos de los estantes más abajo. Mantenga las cosas que utiliza a menudo en los estantes o anaqueles bajos (como a la altura de la cintura).

Q. ¿Es su banco inestable?

- Consiga un banco nuevo y estable con una barra a la que pueda agarrarse. Nunca utilice una silla como banco.



Dormitorios

Compruebe todos sus dormitorios.

Q. ¿Es difícil llegar al interruptor de la luz que se encuentra cerca de la cama?

- Ponga una lámpara cerca a la cama adonde pueda llegar fácilmente.



Q. ¿Se encuentra oscuro el pasillo que va de su cama al baño?

- Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver por dónde camina. Algunas luces para la noche se prenden automáticamente después del anochecer.

Cuartos de baño

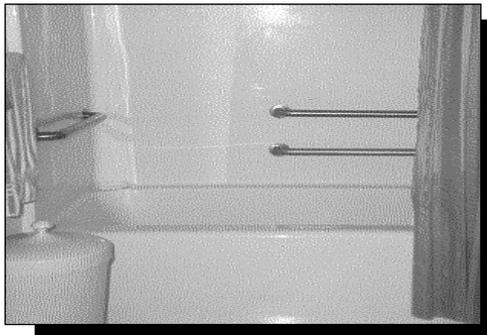
Compruebe todos sus cuartos de baño.

Q. ¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o la ducha?

- Coloque una esterilla de caucho antideslizante o tiras autoadhesivas en el suelo de la bañera o la ducha.

Q. ¿Necesita usted algún tipo de objeto de apoyo cuando entra o sale de la bañera o se levanta del retrete o inodoro?

- Pida a una persona que se dedique a hacer arreglos y reparaciones o a un carpintero que ponga un asidero dentro de la bañera y al lado del retrete o inodoro.



Otras Cosas que Usted Puede Hacer Para Evitar las Caídas

- Haga ejercicio regularmente. El ejercicio le fortalece, y mejora su equilibrio y coordinación.
- Pida a su médico o farmacéutico que revise las medicinas que esté tomando, incluyendo los medicamentos que no requieran receta. Algunas medicinas pueden hacerle que se encuentre con sueño o mareado.
- Hágase un examen de la vista al menos una vez al año con su doctor de los ojos. La vista deficiente puede aumentar su riesgo de caída.
- Levántese lentamente después de sentarse o acostarse.

- ❑ Use zapatos resistentes con suelas finas antideslizantes. Evite las zapatillas para estar en casa y las zapatillas para correr con suelas gruesas.



- ❑ Mejore la iluminación de su hogar. Utilice bombillas de más potencia (al menos 60 vatios). Utilice pantallas para las lámparas o bombillas mate para que haya menos luz deslumbrante.
- ❑ Utilice cinta reflectante en la parte de arriba y de abajo de las escaleras para hacer que resulte más fácil verlas.
- ❑ Pinte los umbrales o marcos de las puertas con un color diferente para evitar tropezarse.

Otros Consejos Prácticos Sobre Seguridad

- ❑ Mantenga los números de emergencia, de tamaño grande y que se puedan ver fácilmente, cerca de cada teléfono.



- ❑ Coloque un teléfono cerca del piso en caso de que se caiga y no se pueda levantar.
- ❑ Piense en llevar un dispositivo de alarma que le permita recibir ayuda en caso de que se caiga.

Para más información, comuníquese con:

The National Center for Injury Prevention and Control
Division of Unintentional Injury Prevention
4770 Buford Highway, NE, Mailstop K-63
Atlanta, GA 30341

www.cdc.gov/ncipc

www.cdc.gov/safeusa