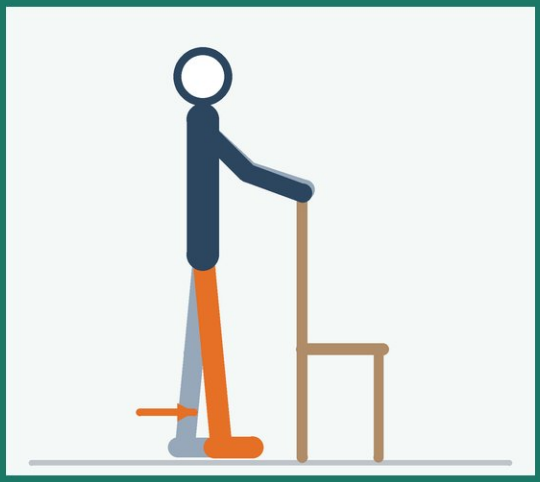
EXTRA

Casa Segura

Lista para revisar la casa, habitación por habitación



En este material

- [ ] Entrada y pasillos
- [ ] Baño
- [ ] Dormitorio
- [ ] Cocina
- [ ] Sala
- [ ] Escaleras
- [ ] Hábitos y calzado

Revise la casa, habitación por habitación

La mayoría de las caídas pasa dentro de casa. Recorra cada habitación con esta lista y marque lo que ya está resuelto.

Entrada y pasillos

- [ ] Quite alfombras pequeñas o fíjelas con cinta antideslizante por debajo.
- [ ] Deje el paso libre: sin cables, cajas ni zapatos en el camino.
- [ ] Ponga un interruptor o una luz con sensor cerca de la entrada.
- [ ] Tenga una silla o banco firme para sentarse a ponerse los zapatos.

Baño

- [ ] Coloque un tapete antideslizante dentro de la ducha y otro afuera.
- [ ] Instale barras de apoyo junto al inodoro y en la ducha. Las toallas no sirven de apoyo.
- [ ] Use una silla de ducha si cuesta estar de pie mucho tiempo.
- [ ] Deje una luz de noche encendida en el camino entre la cama y el baño.

Dormitorio

- [ ] La cama debe tener una altura en la que los pies toquen el suelo al sentarse.
- [ ] Lámpara o interruptor al alcance de la mano antes de levantarse.
- [ ] Siéntese en la cama unos segundos antes de ponerse de pie, sobre todo de noche.
- [ ] Deje el celular cerca de la cama.

Casa segura (continuación)

Cocina

- [ ] Guarde lo que más usa entre la altura de la cintura y la de los hombros.
- [ ] No suba a sillas ni banquitos para alcanzar cosas altas.
- [ ] Seque enseguida el agua o el aceite que caiga al suelo.
- [ ] Tenga un apoyo firme, como la encimera, cerca de donde pasa más tiempo.

Sala

- [ ] Muebles firmes, sin ruedas, y que no se muevan al apoyarse.
- [ ] Sillones con una altura que permita levantarse sin hundirse.
- [ ] Cables pegados a la pared, nunca cruzando el paso.
- [ ] Buena luz en toda la habitación, sin zonas oscuras.

Escaleras

- [ ] Pasamanos firme en los dos lados, si es posible.
- [ ] Luz con interruptor arriba y abajo.
- [ ] Bordes de los escalones marcados con cinta de color.
- [ ] Nunca subir o bajar cargando cosas que tapen la vista de los pies.

Hábitos y calzado

- [ ] Zapatos cerrados, con suela de goma y que sujeten el talón. Evite pantuflas sueltas.
- [ ] Revise la vista una vez al año y use los anteojos correctos.
- [ ] Pregunte al médico si algún medicamento causa mareo o sueño.
- [ ] Levántese despacio de la cama y de la silla, sin prisa.
- [ ] Beba agua durante el día: la deshidratación causa mareos.