

Verifique la seguridad

Una lista de cotejo sobre
prevención de caídas para
adultos mayores

Comuníquese con el centro local comunitario o de
personas mayores para solicitar información sobre
programas de ejercicios o de prevención de caídas y
opciones sobre cómo mejorar la seguridad de su casa.

Para obtener información adicional acerca de prevención
de caídas, visite go.usa.gov/xN9XA



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Injury
Prevention and Control

STEADI

Stopping Elderly Accidents,
Deaths & Injuries

Utilice esta lista de cotejo para encontrar y corregir peligros en su hogar.

ESCALERAS Y ESCALONES (ADENTRO Y AFUERA DE LA CASA)

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

- Mantenga siempre los objetos fuera de las escaleras.

¿Hay algunos escalones rotos o desiguales?

- Arregle esos escalones sueltos o desiguales.

¿Hay una luz y un interruptor de luz en la parte de arriba y la de abajo de las escaleras?

- Haga que un electricista ponga una luz en el techo e interruptores en la parte de arriba y en la de abajo de las escaleras. Usted puede buscar interruptores que alumbren.

¿Se ha quemado un bulbo o bombilla de la luz de la escalera?

- Haga que un amigo o un familiar cambie la bombilla o bulbo.

¿La alfombra de la escalera está suelta o rasgada?

- Asegúrese de que la alfombra está sujeta firmemente en cada escalón, o remueva la alfombra y pegue tiras de goma antideslizante en las escaleras.

¿Están los pasamanos flojos o rotos? ¿Hay un pasamanos a un solo lado de las escaleras?

- Repare los pasamanos que estén flojos, o instale unos nuevos. Asegúrese de que haya pasamanos a ambos lados de la escalera y que sean del mismo largo de la escalera.

PISOS

¿Cuándo usted camina por un cuarto, ¿tiene que caminar alrededor de los muebles?

- Pídale a alguien que mueva los muebles para que su paso esté libre.

¿Tiene usted alfombras de área en el piso?

- Quite las alfombras, o utilice cinta adhesiva de ambos lados o una tira antideslizante para que las alfombras no resbalen.

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en el piso?

- Recoja los objetos del piso. Mantenga siempre los objetos fuera del piso.

¿Tiene que caminar sobre o alrededor de cables o extensiones (como lámpara, teléfono, o cables de extensión)?

- Adhiera los cordones y cables a la pared para que no se tropiece con ellos. Si es necesario, haga que un electricista ponga otro tomacorriente.

COCINA

¿Están las cosas que usted utiliza a menudo en repisas altas?

- Mantenga las cosas que utiliza a menudo en las repisas bajas (a la altura de la cintura).

¿Está estable su taburete?

- Si es necesario usar un taburete, obtenga uno que tenga una agarradera para tener dónde sujetarse. Nunca utilice una silla como taburete.

CUARTOS

¿Está la luz del lado de la cama difícil de alcanzar?

- Ponga una lámpara cerca de la cama donde se le haga fácil alcanzarla.

¿Está oscuro el camino de la cama hacia el baño?

- Ponga una luz de noche para ver dónde está caminando. Algunas luces de noche se prenden solas al anochecer.

BAÑOS

¿Es la bañera o el piso de su ducha resbaloso?

- Ponga una alfombra de goma antideslizante en el piso de la bañera o ducha.

¿Necesita usted apoyo para salir o entrar a la bañera, o para levantarse del inodoro?

- Ponga pasamanos al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.

