

COMO PREVENIR CAIDAS EN EL HOGAR: LISTA DE CHEQUEO

Una caída puede provocar una lesión grave, sin embargo la mayoría de las caídas se pueden prevenir. Esta lista le ayudará a minimizar y prevenir una caída.

	Si la respuesta es sí, como prevenir el peligro:		Quién lo repara (Un familiar, vecino)
HABITACION	No	Sí	
¿Es difícil alcanzar la luz desde la cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Coloque una lámpara o linterna cerca de la cama.
¿El camino al baño es oscuro o está lleno de obstáculos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Instale una luz nocturna en el camino. Mantenga el camino libre de obstáculos.
BAÑO	No	Sí	
¿Es la tina o la ducha resbaladiza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Coloque una alfombra antideslizante/tapete que no resbale.
¿Necesita ayuda en la tina, al bañarse o usar el inodoro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Instale agarraderas al lado de la tina/inodoro. Instale una silla para la ducha/tina. Eleve la silla del inodoro.
COCINA Y ALACENA	No	Sí	
¿Es difícil alcanzar los objetos que utiliza con mayor frecuencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Ponga las cosas de mayor uso en un lugar de acceso fácil. Si las tiene que colocar fuera de su alcance use una escalera pequeña para alcanzarlas. Nunca use una silla o un asiento.
PISOS	No	Sí	
¿Hay alfombras pequeñas, cables, muebles, objetos atravesados, o el piso está desnivelado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Quite las alfombras pequeñas o péguelas con cinta de doble faz. Envuelva los cables eléctricos o asegúrelos a la pared. Mueva o pida ayuda para mover objetos o muebles atravesados y mantenga el camino libre de obstáculos. Pida ayuda si el piso esta desnivelado, y cambie ceramicas rotas o faltantes.
¿Es el piso resbaladizo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Limpie cualquier derrame inmediatamente. No use cera en el piso.

Si la respuesta es sí,
como prevenir el peligro:

Quién lo repara
(Un familiar,
vecino)

ESCALERAS (Si las hay)

No Sí

¿Hay peligro de caerse en las escaleras?

- Quite cualquier obstáculo.
- Si la escalera tiene alfombra, asegúrese que no este suelta.
- Arregle pasamanos sueltos.

¿Es difícil ver las escaleras?

- Instale o repare las luces.
- Utilice cinta que ilumine en los bordes de los escalones.

MASCOTAS (Si las hay)

No Sí

• ¿Hay mascotas en la casa?

- Cuando camine, cuidado y verifique por mascotas especialmente en la noche.
- Mantenga la cama y los juguetes de su mascota fuera del camino.

SERVICIOS LOCALES PARA ADULTOS MAYORES

Organizaciones	Teléfono
Agency on Aging (ADRC) * Pregunte acerca de los servicios de comida *	954-745-9567
Broward Help Line	211
Community Care for the Elderly Program	954-357-6622
Department of Children and Families (SNAP and Medicaid)	1-850-300-4323
Elder Affairs	954-745-9779
Elder Helpline	1-800-963-5337

