

# Prevención de Caídas: Soluciones Para su Casa<sup>1</sup>

Leigh Ann Martin<sup>2</sup>



Su casa puede presentar muchos problemas mientras envejeces, pero existen pequeñas correcciones que se pueden realizar para adaptarla a sus necesidades. A continuación le presentamos una lista de posibles modificaciones.

## Limitaciones de alcance

Baje las estanterías tres pulgadas sobre la altura estándar en la cocina, los armarios, y otras áreas donde tenga instaladas estanterías para que pueda obtener acceso con más facilidad.



Instale una ducha de mano para poder sentarse en un asiento especial de baño mientras toma una ducha.

Instale mirillas en su puerta principal, asegurándose que estén a la altura apropiada para usted.

Use barras de perchero ajustables en altura para poder colgar sus ropas fácilmente.

## Visión Limitada

Compre un teléfono que tenga un teclado con números grandes.



Incremente la potencia de las lámparas.

Instale lámparas y luces nocturnas en los pasillos, las escaleras, y las entradas.

## Flexibilidad Limitada o Capacidad Reducida de Levantar Objetos.

Use tiradores en forma de U o forma de D para que sea más fácil abrir los cajones.

Instale un grifo de una sola llave para ajustar el volumen y la temperatura del agua con una mayor facilidad.

## Problemas de Audición

Compre detectores de humos que lleven incorporados una luz de alarma.

Compruebe que puede oír el timbre de la puerta desde cualquier punto de su casa.

## Movilidad Limitada

Use pasamanos a ambos lados de las escaleras.



Instale barras de agarre en su baño para poder entrar y salir con facilidad de la bañera.

Baje los umbrales de las puertas que separan las habitaciones para que sean inferiores a 1/2 pulgada de altura.

Instale en los patios, caminos de entrada y escaleras una superficie con textura para incrementar la estabilidad.

1. Este documento, FCS2228-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: octubre 2004. Revisado: mayo 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Leigh Ann Martin, MESS, anterior asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611. Revisado por Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, y Kristen Smith, MS, Universidad de Florida.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Iguales, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.