

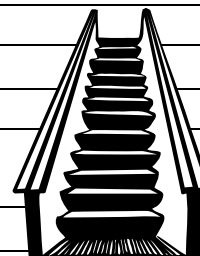
Prevención de Caídas: Seguridad en el Hogar¹

 Leigh Ann Martin²


Las casas donde usted ha vivido la mayor parte de su vida ahora pueden causarle problemas con su edad. Use la siguiente lista para identificar posibles áreas problemáticas en su casa. Ignore las preguntas que no apliquen a su situación. Si contesta “no” a algunas de las preguntas, haga los cambios necesarios tan pronto como le sea posible.



Ventanas y Puertas		
¿Son fáciles de abrir y cerrar las ventanas y puertas?	Sí	No
¿Son bajas y fáciles de cruzar las transiciones entre habitaciones?	Sí	No
¿Hay suficiente espacio para maniobrar cuando abre o cierra una puerta?	Sí	No
¿Tiene su puerta de entrada una mirilla para ver quien llama y está situada a una altura apropiada para usted?	Sí	No
Superficies de Piso		
¿Son antideslizantes todos los pisos?	Sí	No
¿Están bien sujetas al piso las alfombras y alfombrillas de la entrada?	Sí	No
¿Están bien marcados los cambios de nivel en el piso?	Sí	No
Escalones/Escaleras		
¿Tiene pasamanos a ambos lados de la escalera?	Sí	No
¿Son los escalones lo suficientemente profundos para acomodar su pie entero?	Sí	No
Cocina/Baño		
¿Puede usted sentarse mientras trabaja en la cocina?	Sí	No
¿Puede usted entrar y salir de la bañera o ducha con facilidad?	Sí	No
¿Tiene usted una alfombrilla antideslizante en la bañera o ducha?	Sí	No
¿Tiene usted barras de agarre en la bañera o ducha?	Sí	No
Enchufes e interruptores		
¿Son fáciles de encender y apagar los enchufes e interruptores?	Sí	No
¿Están en buenas condiciones los cables de extensión?	Sí	No
¿Tiene un teléfono disponible para emergencias?	Sí	No
Luces		
¿Tiene usted adecuada iluminación por toda la casa?	Sí	No
¿Tiene usted luces nocturnas en los lugares necesarios?	Sí	No



- Este documento, FCS2229-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: abril 2005. Revisado: mayo 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
- 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 Igualitarias, 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.