

# Prevención de Caídas: Seguridad en el Hogar<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff<sup>2</sup>



Figura 1. Revise sus puertas y ventanas para asegurarse de que no presenten ningún riesgo de seguridad.

Credit: Creatas/Thinkstock

La casa donde usted ha vivido la mayor parte de su vida ahora puede causarle problemas a medida que envejece. Lo bueno es que hay cambios que puede hacer para reducir el riesgo de caídas y mantener su casa un lugar seguro para vivir.

Use la siguiente lista para identificar posibles áreas problemáticas en su casa. Simplemente marque Sí o No a cada pregunta. No haga caso

a 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.

Si toma en cuenta éstas preguntas y hace los cambios necesarios, hará de su hogar un lugar más seguro para usted y para todos aquéllos con quienes lo comparte. La mayoría de las caídas ocurren en el hogar, por lo cual sería prudente tomarse el tiempo para completar un inventario de seguridad en el hogar.

1. Este documento, FCS2229-Span, es uno de una serie de publicaciones del Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: abril 2005. Repasado julio 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

Tabla 1.

<b>Ventanas y Puertas</b>		
¿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 una mirilla en su puerta de entrada para ver quién llama y está situada a una altura apropiada para usted?	Sí	No
<b>Superficies de Piso</b>		
¿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
<b>Escalones/Escaleras</b>		
¿Tiene pasamanos a ambos lados de la escalera?	Sí	No
¿Son los escalones lo suficientemente profundos para acomodar su pie entero?	Sí	No
<b>Cocina/Baño</b>		
¿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 soporte en la bañera o ducha?	Sí	No
<b>Enchufes e interruptores</b>		
¿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
<b>Luces</b>		
¿Tiene usted iluminación adecuada por toda la casa?	Sí	No
¿Tiene usted luces nocturnas en los lugares necesarios?	Sí	No

Para más información sobre prevención de caídas, visite estos sitios:

NIH SeniorHealth: <http://nihseniorhealth.gov/falls/aboutfalls/01.html>

UF/IFAS Extension: <http://solutionsforyour-life.ufl.edu>

National Institute on Aging: <https://www.nia.nih.gov/health/publication/falls-and-fractures>

National Osteoporosis Foundation: <http://nof.org/articles/15>

Contacte su oficina local de Extensión de UF/IFAS. Puede ubicarla en la guía telefónica en la sección de gobierno del condado o en <http://extension.ifas.ufl.edu/map/>. Pregúntele a su agente de Extensión de UF/IFAS sobre el programa de ENAFS (Elder Nutrition and Food Safety), y averigüe si lo está ofreciendo o si ofrece algún otro programa educativo relacionado a prevención de caídas, nutrición, seguridad alimentaria, o a la salud.