

Recomendaciones de seguridad para prevenir las caídas en el hogar



Lista de seguridad

El envejecimiento puede aumentar su probabilidad de caerse y lastimarse. La mayoría de estas caídas pueden ocurrir en el hogar. Lo bueno es que puede hacer que su hogar sea más seguro y prevenir la mayoría de las caídas. Use esta lista para reducir el riesgo de caerse en su hogar. Pídale a un pariente o amigo que le ayude a que su hogar sea más seguro.

Pisos: Revise los pisos de cada habitación

- Mueva los muebles para despejar el camino.
- Remueva los tapetes o use tapetes antideslizantes.
- Recoja las cosas que están en el piso.
- Enrolle o adhiera los cables y alambres junto a la pared.



Escaleras y escalones: Revise las escaleras que usa dentro y fuera de su hogar

- Mantenga las escaleras sin objetos.
- Arregle los escalones flojos o desalineados.
- Use una escalera pequeña o pídale a alguien que le ayude en lugares que estén fuera de su alcance.
- Asegure las barandillas en ambos lados de las escaleras.

Cocina: Revise las cosas en su cocina y el lugar donde come

- Coloque las cosas en los gabinetes que le sean más fácil de alcanzar.
- Mantenga las cosas que usa con más frecuencia en las repisas más bajas (alrededor del nivel de la cintura).
- Si necesita usar una escalera pequeña, use una que tenga una barra de apoyo. Nunca use una silla como escalera.

Baño: Revise todos los pisos de los baños y las tinas o regaderas

- Use agarraderas en la tina y la regadera.
- Seque cualquier agua que esté en el piso.
- Asegúrese de que los tapetes están seguros y no se muevan.
- Use lamparitas de noche.
- Coloque un tapete antideslizante o tiras adhesivas en el piso de la tina o regadera.
- Instale y use agarraderas dentro y fuera de la tina o regadera y a un lado del escusado.

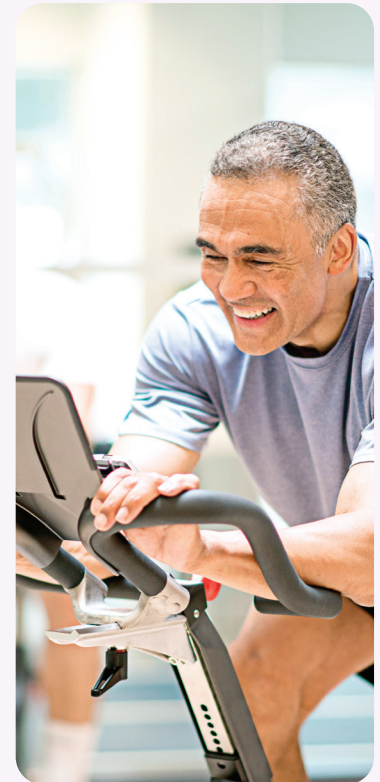
Recomendaciones de seguridad para prevenir las caídas en el hogar

Recámara: Revise la configuración de su recámara

- ❑ Coloque una lámpara cerca de su cama en un lugar fácil de alcanzar.
- ❑ Use una lamparita de noche para que pueda ver dónde camina.
- ❑ Mantenga su teléfono cerca de su cama.

Más recomendaciones para prevenir las caídas:

- Haga ejercicio todos los días. El ejercicio fortalece su cuerpo y mejora su balance y coordinación.
- Pídale a su médico o farmacéutico que revise todos los medicamentos que toma, incluso los medicamentos de venta libre. Algunos medicamentos pueden causar mareo o sueño.
- Acuda al oculista por lo menos una vez al año para que le revise sus ojos. Una mala visión puede aumentar el riesgo de sufrir una caída.
- Párese despacio después de estar sentado o acostado.
- Use zapatos adentro y afuera de la casa. Evite estar descalzo o usar pantuflas.
- Mejore la luz en su hogar. Coloque focos más brillantes.
- Mantenga las habitaciones con una iluminación uniforme. Agregue luz en áreas oscuras.
- Tenga un plan listo para saber qué hacer en caso de sufrir una caída.



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.