

Evaluación del hogar para la prevención de caídas

Use la siguiente lista de verificación para evaluar qué medidas puede tomar dentro de su hogar y en sus alrededores para evitar caídas. Marque las casillas que se apliquen a usted y que planifique abordar.

❖ Escaleras y pisos

Tenga precaución en las escaleras. Pequeñas diferencias en las superficies de los escalones o alturas más elevadas pueden provocar caídas.

- Preste atención** a la superficie por dónde camina. Fíjese si hay hielo, hojas húmedas, caminos o escalones cubiertos de musgo y mármol o baldosas resbaladizas.
- Camine sobre el pasto** para una mejor tracción si la acera parece resbaladiza.
- Afírmese siempre del pasamanos** cuando suba y baje escaleras. Considere instalar pasamanos si no los tiene. No baje escaleras hacia atrás.
- Pinte los bordes** de los peldaños exteriores (o coloque cinta adhesiva brillante) y de todos los escalones que sean especialmente angostos o que sean más altos o más bajos que el resto.
- Dé un paso a la vez** si está inestable. Cuando baje escaleras, avance con su pierna más débil. Cuando suba escaleras, avance con su pierna más fuerte. Un bastón plegable le puede entregar confianza adicional para manejarse en escaleras.

❖ Iluminación

Reevalúe el área principal. Proporcione una iluminación adecuada; las áreas sombrías u oscuras pueden esconder riesgos de tropezarse.

- Mantenga las habitaciones y las escaleras bien iluminadas.** Use la bombilla del vataje máximo que permita la lámpara. Si no conoce el vataje correcto, use una bombilla de no más de 60 vatios.
- Reduzca el brillo** usando bombillas esmeriladas, iluminación indirecta, pantallas o globos en las lámparas, o cerrando parcialmente las persianas o cortinas.
- Evite caminar en habitaciones oscuras** instalando interruptores de luz cerca de las puertas y vías de acceso.
- Asegúrese de que las escaleras tengan interruptores de luz** al comienzo y al final.

- Reemplace el interruptor actual con un “interruptor luminoso”** que se pueda ver en la oscuridad.
- Instale una luz nocturna automática.**
- Mantenga una linterna junto a su cama** y en todas las habitaciones. Coloque una pequeña en su llavero.

❖ Alfombras

- Quite o fije bien las alfombras** y alfombrillas que tiendan a deslizarse. Aplique cinta adhesiva de doble cara para alfombras, o esteras de gomas en el reverso de las alfombras y alfombrillas.
- Revise las alfombras y alfombrillas periódicamente** para ver si es necesario reemplazar las bases.
- Asegúrese de que la alfombra esté firmemente sujeta** a las escaleras.

❖ Baño

Haga su baño a prueba de caídas. Las superficies de baldosa o porcelana húmedas y jabonosas son especialmente resbaladizas y contribuyen a las caídas.

- Coloque cintas texturizadas** o aplicaciones en los pisos de las bañeras y las duchas; utilice esteras antideslizantes en la bañera o ducha y en el piso del baño.
- Utilice un banco con cintas antideslizantes** como asiento mientras se ducha o se baña, si se siente inestable de pie.
- Reemplace la ducha por una ducha de teléfono**, lo que evita que tenga que inclinar su cabeza hacia la ducha, provocando mareos.
- Coloque el jabón en una media** (o compre “jabón con cordón”) y átelo a la llave para evitar que se resbale lejos o sufrir una caída mientras trata de recuperarlo. Asegúrese que todos los otros accesorios de baño estén a fácil alcance.
- Coloque barras de apoyo** a través de la baldosa hasta apoyos estructurales en la pared, o cerca del inodoro. O, instale barras especialmente diseñadas para colocar a los lados de la bañera. ¡No use las barras para toallas como barras de apoyo!
- Considere utilizar un asiento de inodoro elevado.**

❖ Cosas fuera de lugar

Tome medidas activas tanto dentro como fuera de su casa para disminuir las posibilidades de caerse reduciendo las cosas fuera de lugar.

- Redistribuya los muebles** y coloque el teléfono más cerca de los interruptores; coloque las lámparas más cerca de las camas. Acomode los muebles, especialmente las mesas de centro, y otros objetos de modo que no estén en medio.
- No estire los cables** a través de los pasillos, colóquelos en el suelo contra la pared.
- Asegúrese de que los sillones y las sillas estén a la altura apropiada** para sentarse y pararse fácilmente.
- Doble las sábanas y las mantas de su cama hacia atrás y hacia un lado** cuando se esté bajando de la cama para evitar tropezarse.
- Tenga en cuenta dónde pueden** estar durmiendo tranquilamente las mascotas pequeñas para no tropezarse con ellas. Considere colocar una campanilla en su collar para ayudarle a saber dónde está su mascota en todo momento. Utilice una linterna en la noche.

❖ Cuidado personal

- Evite usar faldas largas** o batas que toquen el suelo.
- Evite usar sólo calcetines** o zapatos de suela suave o pantuflas cuando camina por las escaleras o en superficies resbaladizas.
- Use zapatos que le queden bien.** El calzado suelto y los tacos altos aumentan el riesgo de caídas.
- Evite situaciones en que incline la cabeza hacia atrás mientras está de pie,** lo que puede causar mareo.
- No se pare sobre sillas,** cajas u otros elementos improvisados para alcanzar estantes altos. Considere comprar una barra de mango largo para alcanzar las cosas o un banco. Elija uno con un pasamanos en el que se pueda aferrar mientras está en el escalón más alto.
- Use un bastón o un andador** para ayudarse a mantener el equilibrio en terreno desigual o desconocido o si alguna vez se siente mareado.
- Considere suscribirse a un sistema de respuesta en caso de urgencia,** como Lifeline, que le permite recibir ayuda con sólo presionar un botón que se utiliza alrededor del cuello en todo momento.
- Considere adquirir un teléfono portátil** que pueda llevar con usted de una habitación a otra o al jardín. Asegúrese de que el número de emergencia programado sea un número de teléfono celular, en lugar del 911.

- Deje que el teléfono y el timbre de la puerta suenen**, no corra a contestarlo. Si utiliza una máquina contestadora, aumente el número de veces que el teléfono suena antes de que el mensaje se active.
- Hágase exámenes de audición y de visión regularmente** y corrija cualquier defecto apropiadamente. Incluso si su médico le realiza una simple extracción de cerumen, su equilibrio puede mejorar.
- Limite el consumo de alcohol.** Incluso un poco de alcohol puede perturbar aún más el equilibrio y los reflejos que ya presentan problemas.
- Evite levantarse muy rápido** después de comer, recostarse o reposar. La presión arterial baja puede causar mareos en esos casos. ¡Tómese el tiempo para recuperar el equilibrio!
- Recuerde volver a revisar su casa periódicamente.** Anótelos en el calendario.