

## Prevención de Caídas: Soluciones para su hogar<sup>1</sup>

Leigh Ann Martin y Emily Minton<sup>2</sup>



Miles de adultos mayores se caen en su casa cada año. A medida en que uno envejece, su casa puede presentar algunos retos. Pero usted puede hacer cambios en ella para hacer que cumpla con sus necesidades mientras reduce el riesgo de las caídas. A continuación verá una lista de posibles peligros en su hogar y las modificaciones que puede realizar para su seguridad.

### Acceso limitado



Las repisas altas en la cocina, en los roperos y otras áreas de almacenamiento pueden ser menos asequibles a medida que va envejeciendo. Baje estas

repisas tres pulgadas de su altura regular para tener mejor acceso.

Tratar de alcanzar las barras en los roperos puede ser muy peligroso. Use barras ajustables para mantener su ropa a una altura accesible. Si tiene que usar un taburete escalera use uno que tenga una barra para sostenerse o use una herramienta para extender el alcance de sus brazos. **Nunca use un asiento para reemplazar un taburete escalera.** Usted puede encontrar estos elementos en internet.

Instale una mirilla en su puerta de entrada principal a una altura adecuada para usted.



Esto le permitirá mirar hacia afuera sin tener que pasar por el peligro de pararse en un taburete escalera o asiento o tratar de balancearse en la punta de sus pies.

### Visión limitada

A no ser de que usted tenga una visión perfecta, use sus gafas cuando se este moviendo por la casa.

Los números pequeños en el teléfono pueden ser difíciles de leer. Si esta desorientado por una caída, podría ser aun más difícil ver los números.



Compre un teléfono con el teclado grande y mantenga al menos un teléfono a un nivel bajo para que sea fácil de alcanzar si se cae. También, tenga una lista impresa de números de emergencia cerca al teléfono en letras grandes.

1. The English version of this document is *Fall Prevention: Solutions for Your Home* (FCS2228) Este documento FCS2228-span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicad: octubre 2004. Revisado: mayo 2006, julio 2010. Traducido al Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Leigh Ann Martin, MS, antigua coordinadora de ENAFS Y Emily Minton, BS, coordinadora del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville FL 32611.

**El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es (IFAS) un empleador que provee Oportunidades Iguitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Departamento de Agricultura, Servicio de Extensión, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión de la Cooperativa y la Junta de Comisionados Cooperando. Millie Ferrer-Chancy, Decano Interino**

Las luces bajas en su casa pueden ser peligrosas. Incremente el voltaje/potencia de sus bombillos para iluminar las habitaciones y para permitirle ver los obstáculos en el camino. También es buena idea instalar lámparas de techo y lámparas cerca a los pasillos, las escaleras y las entradas. Mantenga una lámpara al lado de su cama para tener acceso a luz fácilmente durante la noche.



### Dificultad auditiva

En caso de fuego, es muy importante que pueda evacuar su casa fácil y rápidamente. Si tiene dificultades auditivas, compre detectores de humo que lleven incorporado una luz de alarma.

Asegúrese de poder escuchar el timbre de la puerta desde cualquier sitio de su casa. Así, si no escucha el timbre la primera vez, no hay necesidad de apurarse, lo cual puede incrementar el riesgo de caerse.

### Flexibilidad limitada o limitación a levantar cosas

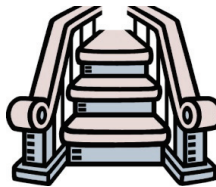


Las agarraderas en algunos cajones o gabinetes no son fáciles de tomar. Escoger agarraderas en forma de D o U le hará más fácil agarrarlos.

Instale llaves de agua de una sola palanca en su cocina y en su baño. Son más fáciles de ajustar que las llaves de agua fría y agua caliente.



### Movilidad limitada



Subir y bajar escaleras es una de las razones principales por la cual los adultos mayores se caen.

Asegúrese de usar los pasamanos de ambos lados de las escaleras. Use cintas reflectante para marcar cambios en los niveles del piso.

Los tapetes se pueden deslizar fácilmente, especialmente en los pisos de baldosa y madera. Remueva los tapetes o asegúrelos con un hule antiadherente debajo para evitar que se deslicen; también puede ser usada cinta pegante por los dos lados.

Los adultos mayores muchas veces tienen dificultades al bañarse a medida que envejecen. Instale una ducha de mano y una banca o asiento de ducha.



Instale barras para ayudarle a entrar y salir de la ducha de una manera segura. Esto le ayudará a reducir el riesgo de deslizarse y caerse.

Use un caminador o una silla de ruedas en su casa y fuera de su casa si sus piernas son inestables.

Puede ser difícil caminar en patios, aceras y escaleras, especialmente si están mojados. Use superficies con textura en esta área para mejorar su estabilidad.

### ¿Dónde puedo conseguir más información?

El agente de la oficina de Extensión de Ciencias de la Familia y el Consumidor podría tener más información escrita. Busque en “Servicio de Extensión Cooperativa” en las páginas azules de su

directorío telefónico. Busque su oficina de Extensión de Florida en la página electrónica de IFAS:

<http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map>

Otros sitios electrónicos confiables son:

- Centers for Disease Control and Prevention:  
<http://www.cdc.gov/homeandrecreational/safety/falls/index.html>
- National Council on Aging/Center for Healthy Aging:  
<http://www.healthyagingprograms.org/>
- Department of Health and Human Services/Administration on Aging:  
<http://www.aoa.gov/>
- Medline Plus  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/assistivedevices.html>