

para cuidar *a los que usted quiere*

¿Tiene su hogar todo lo que usted necesita?

Con modificaciones, su casa puede hacerse más segura y cómoda. Los cambios y limitaciones físicas graduales que normalmente nos trae la edad pueden causar dificultades en la vida diaria. Se trate de pérdida del oído o visión, limitaciones en las manos, cambios en la distancia de alcance, mareo y desorientación, o problemas para desplazarse, muchas personas mayores y sus hijos adultos suelen no saber que cambios simples en el hogar pueden ayudarlos a mantener el control y la independencia.

Dentro y fuera del hogar, muchas características del entorno pueden ser peligrosas para los residentes mayores, especialmente aquellas que hacen mayor el riesgo de caídas tales como la pobre iluminación, los escalones estrechos y las superficies resbalosas. Sin embargo, se dispone de una amplia variedad de productos, e ideas, que pueden hacer de los hogares lugares seguros y más cómodos para la persona mayor:

- Palancas o manijas para los grifos y las puertas (en vez de pomos);
- Varillas ajustables para los roperos;
- Luces de noche;

- Alfombras que no se deslizan;
- Pasamanos a ambos lados de las escaleras;
- Interruptores de luz con botón grande;
- Barras fijas en la bañera y el retrete;
- Mirillas o paneles de observación para las puertas;
- Terminales de ducha ajustables y manipulables;
- Superficie antideslizante para el piso de la ducha o la bañera;
- Teléfono en el baño al alcance de la mano aún en caso de caídas;
- Asiento de ducha ajustable;
- Suficiente iluminación.

Realizar una verificación de seguridad en el hogar puede ayudar a prevenir problemas que conducen a lesiones y/o pérdida de la independencia. Para empezar su verificación de seguridad, mire su hogar como si fuese la primera vez que caminase por él. Responda las siguientes preguntas y escriba los problemas que encuentra y las ideas que tiene para las mejoras.

¿Tiene su hogar **todo lo que usted necesita?**

Escalones/Escaleras/Pasillos

- | | Sí | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ¿Están en buen estado? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿La superficie es segura y pareja? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay pasamanos a ambos lados de las escaleras? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay interruptores de luz en los extremos de las escaleras? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay suficiente espacio para los dedos y nudillos en el pasamano? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Los peldaños tienen suficiente profundidad para todo el pie? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es posible hacer una rampa en alguna de esas zonas si fuese necesario? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Superficies del piso

- | | Sí | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ¿Es la superficie segura? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es antideslizante? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay sobre el piso alfombras pequeñas o felpudos que pueden ser peligrosos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Está floja o rota la alfombra de pared a pared? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay desniveles? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Si es así ¿son claramente visibles o están señalados de alguna manera? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sí No

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ¿Hay sobre las zonas de tránsito cables o alambres, tales como los de lámparas, de extensión o de teléfono? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|--------------------------|

Estacionamiento y Garaje

- | | Sí | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ¿Hay siempre espacio disponible para estacionamiento? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es cómodo para llegar a las entradas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Se abre automáticamente la puerta de la cochera? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ventanas y puertas

- | | Si | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ¿Es fácil abrir las ventanas y puertas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Las cerraduras son sólidas y de fácil manejo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Son las puertas lo suficientemente anchas para un andador de apoyo o una silla de ruedas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Se puede caminar con facilidad por las entradas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay espacio para maniobrar mientras se abre o cierra las puertas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tiene la puerta principal panel de observación o mirilla? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Si es así, ¿está a altura adecuada para usted? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Artefactos eléctricos/ Cocina/Baño

- | | Sí | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ¿El diseño y distribución son cómodos y seguros? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Se puede abrir con facilidad el horno y el refrigerador? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es fácil operar los controles de la estufa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Se encuentran bien señalados? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿La altura y profundidad de los muebles están bien para usted? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Puede sentarse mientras trabaja? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es fácil utilizar los tiradores de los reposteros? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es fácil usar los grifos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es ajustable y manipulable el terminal de la ducha? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay cosas en estantes altos que utiliza a menudo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tiene una escalerilla con agarraderas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Puede salir y entrar con facilidad de la bañera o ducha? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tiene asiento de baño o de ducha? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Se ha instalado barras fijas donde se las necesita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Está el calentador de agua regulado para evitar quemaduras? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Iluminación/Ventilación

- | | Sí | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ¿Es suficiente la iluminación? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Es lo suficientemente brillante como para dar seguridad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay luces de noche donde se las necesita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Están las habitaciones bien ventiladas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tomacorrientes/ Interruptores/Alarmas

- | | Sí | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ¿Es fácil encender o apagar los tomacorrientes e interruptores? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tienen los tomacorrientes contacto con tierra para evitar cortocircuitos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Están en buenas condiciones los cordones de extensión? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Se ha instalado detectores de humo donde se los necesita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Hay sistema de alarma? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Está el teléfono al alcance de la mano en caso de emergencia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tiene el teléfono control de volumen para elevarlo, si fuera necesario? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Puede escucharse el timbre de la puerta en cualquier parte de la casa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

