

para cuidar *a los que usted quiere*

Medidas preventivas simples para evitar caídas en el hogar

La mitad de las caídas ocurre en el hogar. Además, la mayor parte se produce al realizar actividades comunes y cotidianas. Casi la mitad de las causas de las caídas pueden atribuirse al diseño de la casa.

Si usted no se ha caído en su hogar, es una persona afortunada. Pero el riesgo aumenta a medida que envejecemos. Factores tales como la mayor debilidad de los músculos, la mala vista o medicamentos que causan mareos pueden hacer mayor la posibilidad de que la persona sufra caídas a medida que envejece.

Los adultos mayores tienen más probabilidades de caerse cuando:

- no se sujetan de los pasamanos para subir las escaleras;
- pierden el equilibrio;
- tratan de alcanzar objetos elevados;
- se suben a sillas, taburetes y escaleras de mano.

¿Qué puede hacer usted para prevenir las caídas? A continuación le ofrecemos una lista de cosas que puede hacer para mejorar la seguridad en su hogar. Utilice esta lista mientras inspecciona cada habitación y la parte exterior de su casa. Ponga una marca en cada elemento de la lista una vez que haya realizado los cambios necesarios.

En todas las habitaciones

- Instale alfombras de pelo corto y tupido.
- Asegure las alfombras pequeñas con cinta adhesiva de doble cara para alfombras.
- Utilice revestimientos para piso antideslizantes y que no requieran cera.
- Nivele los umbrales de las puertas con el piso.
- Acomode los muebles para que pueda circular sin dificultad.
- Asegúrese de que no haya cordones eléctricos o de extensión en su camino.

Medidas preventivas simples para **evitar caídas en el hogar**

- Mantenga las salidas y los corredores abiertos.
- Use sillas estables, con brazos que le permitan ayudarse a ponerse de pie.
- Ilumine las habitaciones con luz intensa y asegúrese de que esté bien distribuida.
- Use pantallas de lámparas que reducen el brillo.
- Asegúrese de que los interruptores de luz y tomacorrientes no estén ubicados en lugares difíciles de alcanzar.
- Use lamparitas de noche.
- No deje objetos en el piso con los que puede tropezar.

En las escaleras

- Coloque barandas o pasamanos en ambos lados de las escaleras. Cerciórese de que tengan la altura adecuada para usted.
- Asegúrese de que los escalones sean parejos y que estén en buenas condiciones.
- Ponga listones de goma o un revestimiento antideslizante en las escaleras que no estén alfombradas. Aplique los listones sobre la superficie seca y limpia a intervalos de una pulgada entre cada listón. Coloque tres listones de cinta en cada peldaño.
- Revise las alfombras de las escaleras para asegurarse de que estén bien sujetas a cada escalón. Repare de inmediato cualquier sección de la alfombra que esté gastada o suelta.
- Seleccione un diseño de alfombra que no esconda los bordes de los peldaños y que lo haga creer que ha llegado al borde del peldaño cuando no es así.
- Retire cualquier alfombra pequeña de la parte superior o inferior de la escalera. Todas las alfombras deben estar firmemente sujetas al piso.
- Instale buena iluminación en las escaleras (focos de 60 vatios, por lo menos). Instale interruptores tanto en la parte superior como en la parte inferior de las escaleras.
- Asegúrese de que no haya objetos sueltos en las escaleras.
- Tenga especial cuidado cuando haya un solo escalón. Es frecuente que la gente tropiece cuando hay un solo escalón.
- Tenga especial cuidado cuando usted:
 - no pueda alcanzar los pasamanos o cuando sean muy bajos;
 - no pueda asirse de las barandas;
 - observe que los peldaños no son uniformes, cuando haya objetos en los escalones, o cuando los listones antideslizantes sean muy pequeños;
 - vea cera en el piso superficies irregulares o gastadas, o cuando vea que el revestimiento del suelo no está firmemente sujeto;
 - observe que algo alrededor de usted pudiera distraerlo.

- Tómese su tiempo y esté atento cuando esté en las escaleras.
- Sea especialmente cuidadoso cuando cargue objetos pesados.
- No utilice zapatos con los que pudiera resbalarse.

En la cocina

- Coloque taburetes firmes —de preferencia con barandas— para llegar a anaqueles elevados. Deshágase de los taburetes rotos.
- Si se derramara algún líquido, límpielo de inmediato para evitar resbalones.
- Evite la cera para pisos. No camine sobre pisos recién limpiados hasta que se hayan secado por completo.
- No se pare sobre las encimeras o mostradores.

En el baño

- Coloque alfombritas o listones de goma en la bañera y en la ducha.
- Instale por lo menos dos barras que le permitan asirse durante el baño.
- Seque el agua que pudiera caer al piso.
- Fije las alfombras de baño al piso.
- Utilice asientos de inodoro elevados y/o instale una barra de manos cerca del inodoro.
- Use siempre una lamparita de noche.

En el exterior

- Asegúrese de tener la iluminación adecuada, tanto para ingresar como para salir con seguridad de su hogar.
- Instale pasamanos en cualquier escalera que haya en el exterior de su casa.
- Coloque arena o sal en cualquier sendero con hielo.
- Mantenga los escalones, veredas, terrazas y umbrales sin periódicos, palos, piedras, hojas mojadas u otros desechos.
- Repare el pavimento irregular o quebrado de las veredas o senderos que conducen a su casa.
- Retire las raíces de arbustos o árboles que sobresalgan del suelo.
- Limpie de inmediato cualquier sustancia que se haya derramado en la cochera o en la entrada de su casa —sobre todo cuando se trata de aceite o grasa sobre pisos de cemento.

Ahora que ya sabe qué es lo que debe buscar, haga una revisión de su casa de vez en cuando. Siendo cuidadoso y manteniendo su casa con buena iluminación y en buenas condiciones, se ayudará usted mismo a mantenerse en pie.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros, que ayuda a las personas de 50 o más años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas, de manera que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para la sociedad en su conjunto. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés; *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org