

Mantenga su Hogar Seguro

Pisos

- Mantenga los pisos libres de zapatos, libros, papeles y ropa
- Retire las alfombras o use cinta adhesiva de doble cara o ponga tapetes antiderrapantes
- Enrolle los cables o encinte las extensiones junto a la pared para evitar tropezos
- Mantenga los espacios libres de muebles
- Coloque franjas antiderrapantes en los azulejos y pisos de madera



Escaleras

- Arregle escalones sueltos o desiguales
- Asegúrese de que la alfombra esté firmemente pegada en cada escalón, o quite la alfombra y coloque peldaños antiderrapantes en cada escalón
- Instale pasamanos a ambos lados de las escaleras
- Tenga iluminación brillante o apagadores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras

Recámaras

- Coloque las lámparas cerca de la cama donde son fáciles de alcanzar y use focos brillantes
- Enchufe las luces de noche; las luces que funcionan con pilas están disponibles para áreas sin enchufes eléctricos
- Mantenga una linterna junto a su cama en caso de que se vaya la luz
- Instale un teléfono cercano en caso de una emergencia

Cocina

- Mantenga los artículos de uso frecuente en un lugar fácil de alcanzar (aproximadamente al nivel de la cintura)
- NUNCA use una silla como taburete
- Si debe usar un taburete consígase uno con una barra para que se apoye

Baños

- Coloque un tapete de goma antiderrapante o franjas autoadhesivas en el piso de la bañera o en la ducha
- Considere usar una silla de ducha
- Use tapetes antiderrapantes
- Instale barras de apoyo junto a los inodoros y en las duchas

¡Las caídas no son una parte inevitable de envejecer y el riesgo de caerse se puede reducir!

Encuentre cerca de usted

talleres basados en la evidencia que le pueden ayudar a reducir el miedo y el riesgo de caer en el sitio web: <https://www.ilpathwaystohealth.org/>

Para más información llame al Equipo de Promotores de Salud en AgeOptions al (800)699-9043 o por correo electrónico a ilpthreferral@ageoptions.org