

Cuestionario de Prevención de Caídas

SUELOS: Mira al suelo en cada cuarto.

P: ¿Cuándo caminas a través de un cuarto, tienes que caminar alrededor de muebles?

P: ¿Tiene alfombras en el suelo?

P: ¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, revistas, cajas, mantas u otros objetos en el suelo?

P: ¿Tienes que caminar sobre o alrededor de los alambres o cables (como los cables de la lámpara, teléfono o extensión)?

ESCALERAS y PASOS: Mira las escaleras que utiliza adentro y afuera de su casa.

P: ¿Hay papeles, zapatos, libros, u otros objetos en las escaleras?

P: ¿Hay algunos pasos rotos o desiguales?

P: ¿Le falta una luz sobre la escalera?

P: ¿Tiene sólo un interruptor de luz para su escalera (sólo encima o en el fondo de la escalera)?

P: ¿Esta la luz de la escalera fundida?

P: ¿La alfombra sobre las medidas suelta o rota?

P: ¿Las barandillas están flojas o rotas? ¿Hay una barandilla en un solo lado de las escaleras?

COCINA: Mira a su cocina y comedor.

P: ¿Las cosas que utiliza con frecuencia están en estante altas?

P: ¿Su banquito de paso es inestable?

BAÑOS: Mira todos los baños.

P: ¿El suelo de la bañera o ducha es resbaladizo?

P: ¿Necesita algún apoyo cuando entra y salga de la bañera o el inodoro?

CUARTOS: Mira todas sus cuartos.

P: ¿Es difícil localizar la luz cerca de la cama?

P: ¿El camino de la cama al baño está oscuro?

Otras Cosas que Puede Hacer para Prevenir las Caídas

- Haga ejercicio regularmente. El ejercicio fortalece y mejora el equilibrio y la coordinación.
- Pídale a su médico o farmacéutico de todos los medicamentos que usted toma, incluso medicamentos de venta libre. Algunos medicamentos pueden inducir el sueño o mareos.
- Chequea su visión por lo menos una vez al año por parte de un oftalmólogo. Visión deficiente puede aumentar el riesgo de caídas.
- Levántese lentamente después de que está sentado o acostado.
- Use zapatos tanto dentro como fuera de la casa. Evitar andar con pies descalzos o con zapatillas.
- Mejora la iluminación de su hogar. Coloca las lámparas de luz más brillante en lugares oscuros. Las lámparas fluorescentes son luminosas y menos costosas de usar.
- Es más seguro tener iluminación uniforme en una habitación. Agregar iluminación de las zonas oscuras. Cuelga cortinas o persianas ligeras para reducir el resplandor.
- Elija una pintura de un color que contraste con las escaleras para que puedas ver mejor. Por ejemplo, utiliza una pintura blanca para que contraste con madera oscura.

Otros Consejos de Seguridad

Mantener una lista de números de emergencia en caracteres de gran tamaño cerca de cada teléfono.

Ponga un teléfono cerca del suelo en caso de caída y que no pueda levantarse.

Piense en usar un dispositivo de alarma que pueda traer ayuda en caso de caída y que no pueda levantarse.