

Empoderamiento de la mente.
Fortalecimiento del cuerpo.
Inspiración de la creatividad.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS: Realizar cambios en su espacio de vivienda

¿El espacio donde habita está lleno de peligros que podrían causarle una caída? Los cambios pueden aumentar su seguridad e incluso podrían salvarle la vida. Observe cuidadosamente alrededor de su hogar, cambie lo que pueda cambiar por sí mismo y pida que sus amigos o familia le ayuden con las tareas más difíciles.

Para retirar los peligros:

- Retire las cosas que pueden causarle una caída como tapetes, cajas, pilas de papeles o cables de extensión. Los pasillos o pasarelas deben estar libres de cualquier desorden o artículos sobre el piso.
- No almacene artículos sobre las escaleras.
- Mantenga los pasillos libres.
- Limpie los derrames inmediatamente.
- Reemplace las mesas de vidrio por otras de madera, ya que son más seguras si se cae.
- Cualquier concreto desigual/rajado/roto en los pasillos o pasarelas debe ser reemplazado inmediatamente.
- Nunca se siente sobre una silla con ruedas. Estas se pueden deslizar rápidamente por debajo mientras está tratando de sentarse o de pararse.

Para agregar dispositivos de seguridad:

- Agregue unos pasamanos en ambos lados de las escaleras (en los pasillos, entrada principal, etc.)
- Compre un asiento de inodoro elevado o reemplace su inodoro por un inodoro de altura "ADA".
- Agregue unas barras de agarre cerca del inodoro y en la ducha.
- Use un tapete para baño antiderrapante para poder entrar y salir de la tina o de la ducha.
- Obtenga un dispositivo de extensión para ayudarle a alcanzar las cosas y evitar tener que subirse.
- Si debe usar una escalera pequeña de mano, use una con mango de extensión en donde se pueda sostener.
- Utilice un sillón para orinar al lado de su cama para evitar tener que ir hasta el baño.
- Utilice una "barra de agarre para las tinas" en la parte lateral de su tina para ayudarle a entrar y salir de la tina.
- Instale una ducha manual para evitar que tenga que girar y doblarse mientras toma una ducha.
- Use una silla para duchas para sentarse mientras toma la ducha y evitar estar parado.
- Use un carrito de cocina con ruedas para mover los artículos entre la cocina y el comedor. Esto evitará tener que cargar artículos.
- Agregue forros antiderrapante a los escalones de las escaleras de madera externas para evitar resbalarse cuando estén mojadas.



Prevención de caídas: Seguridad en el hogar (continúa del frente)

Para mejorar la iluminación:

Retire las cosas que pueden causarle una caída como tapetes, cajas, pilas de papeles o cables de extensión. Los pasillos o pasarelas deben estar libres de cualquier desorden o artículos sobre el piso.

- Agregue luces nocturnas a los pasillos, habitaciones y baños. Estas vienen ahora con sensores de movimiento.
- Asegúrese que exista un interruptor para encender la luz en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Asegúrese que cada habitación y escalera estén bien iluminados. Reemplace los focos o bombillas incandescentes existentes por bombillas de luz LED. Emiten una luz más brillante y duran mucho más.
- Use cortinas o persianas para evitar el resplandor que proviene de las ventanas.
- Coloque linternas en cada habitación y reemplace todos los focos o bombillas quemadas.
- Obtenga interruptores iluminados para las entradas de las habitaciones.

Tome otras precauciones:

- Coloque cinta antiderrapante en el piso de su ducha o tina o use un tapete para baño antiderrapante.
- Saque todos los tapetes pequeños o grandes. Si debe usarlos, fíjelos al piso para que no se muevan y sus bordes no se levanten. Utilice un revestimiento antiderrapante para alfombras debajo.
- Coloque los artículos de mayor uso en un lugar fácil de alcanzar.
- Agregue cinta adhesiva plateada brillante a la parte superior de cada escalón con alfombra o de madera en su hogar. Esto hará que sea más fácil distinguir el borde.
- Pinte el borde superior de los escalones en exteriores (pasarelas/terrazza, etc.) con una cinta de una pulgada usando pintura brillante.
- Obtenga ayuda profesional para instalar las barras de agarre. Pueden resultar inseguras si no se instalan correctamente.
- Asegúrese que todas las pasarelas, escalones y terrazas estén bien iluminados. Utilice iluminación de bajo voltaje.
- Si usa un caminador, asegúrese que exista una ruta despejada desde la cama hasta el baño; del salón familiar hasta la cocina y que exista una movilidad fácil entre los muebles.

