

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

### SEGURIDAD EN EL HOGAR

- Saque los tapetes grandes y pequeños. Pueden crear peligros de tropiezo o resbalones.
- Nunca deje un cable de extensión en un lugar donde tenga que pasarle por encima.
- Haga que un profesional instale barras de agarre en su tina o ducha y al lado de los inodoros.
- Reemplace su inodoro actual con un inodoro "ADA" que es más alto y facilita el sentarse y levantarse. Otra opción es agregar un "asiento de inodoro elevado".
- Use alfombrillas antiderrapantes dentro y fuera de la tina.
- El uso de una silla para la ducha o tina le permite sentarse mientras toma una ducha. Reemplace su ducha o regadera actual con una ducha manual.
- Asegúrese que todas las escaleras tengan una luz en el techo en la parte superior e inferior. Reemplace cualquier foco o bombilla quemada.
- Considere reemplazar los focos de luz existentes con pocos CFL. Ofrecen una luz más brillante y más blanca, duran mucho más y usan menos energía que un foco de luz de 40 W.
- Verifique la alfombra de las escaleras y asegúrese que es segura. La alfombra no debe tener ningún movimiento.
- Nunca se siente sobre una silla con ruedas. Estas se pueden mover con facilidad y causar una caída mientras se está sentando o levantando.
- Si tiene escalones de concreto en la entrada de su casa, considere pintar una línea de una pulgada de ancho en el borde superior de cada escalón.
- Considere colocar una "cinta ancha adhesiva plateada" brillante en el borde de cada escalón (de madera o alfombra). Esto le ayudará a distinguir el borde para colocar su pie con exactitud.
- Agregue luces nocturnas (activadas por movimiento o automáticas) en los baños y pasillos.
- Instale pasamanos en cada lado de las escaleras al igual que cualquier escalera que conduzca hacia la entrada frontal y trasera del hogar.
- Asegúrese que todos los escalones/bloques/soportes/piezas de concreto sean seguros y no se muevan cuando los pise. Fije cualquier superficie desigual o elevada en las pasarelas o entradas de vehículos.
- Asegúrese que sus muebles estén distribuidos para crear rutas amplias y despejadas.
- Instale luces activadas por movimiento en todas las entradas de la casa.
- La iluminación LED de bajo voltaje le ofrece una excelente manera de iluminar las pasarelas o entradas de vehículos. Las luces se pueden programar para que se enciendan y se apaguen automáticamente al amanecer y al atardecer.
- Use una esponja de baño con mango largo para alcanzar la parte inferior de las piernas o los pies mientras está tomando una ducha. Esto evitará que tenga que levantar el pie mientras se sostiene con el otro.
- Si tiene una combinación de tina con ducha, agregue una "barra de soporte para tinas" en la orilla de la tina para agarrarse mientras entra y sale de la tina.
- Si usa un caminador, nunca intente llevar artículos en una mano mientras usa el caminador con la otra. Puede agregar una canasta para caminadores para transportar los artículos ligeros mientras usa el caminador.
- Si encuentra difícil pararse de su mueble favorito, considere elevar la altura de este mueble agregando "elevadores de muebles" debajo de las patas.

