



# Los buenos recuerdos:

## Lista de Verificación de Seguridad para el Hogar

Las personas de 65 años o más son especialmente vulnerables a las caídas e incendios en el hogar. Los adultos mayores pueden usar esta lista para buscar peligros en sus hogares. También pueden usarla los trabajadores sanitarios domésticos, enfermeras visitadoras, volunta-

rios, parientes o amigos, para ayudar a la persona mayor a identificar situaciones peligrosas en el hogar, buscar soluciones posibles y reforzar los mensajes de prevención contra caídas e incendios.

## Prevención contra caídas

### HAGA EJERCICIO

*¿Hace ejercicio regularmente?*

Haga ejercicio regularmente para aumentar su fuerza y mejorar su equilibrio y coordinación. Pregúntele a su médico o a otro asistente sanitario cuál es el ejercicio ideal para usted.

### TÓMESE SU TIEMPO

*¿Se apresura para ir a contestar el teléfono o abrir la puerta?*

Tómese su tiempo. Apresurarse o distraerse aumenta el riesgo de caerse. Levántese de los asientos despacio. Siéntese un momento antes de pararse de la cama. Póngase de pie y establezca su equilibrio antes de comenzar a caminar.

### DESPEJE EL CAMINO

*¿Hay cosas que podrían hacer que se caiga (como papeles, libros, cables eléctricos, zapatos) en el piso, en las áreas de tránsito o en las escaleras?*

Recójalo todo bien. Mantenga siempre las escaleras libres de objetos para evitar tropezarse.

*En el invierno, ¿mantiene la acera, los escalones exteriores y los pasillos sin nieve ni hielo?*

Mantenga despejados los lugares por donde camina. Si es necesario, pida ayuda para quitar el hielo y la nieve.

### CUÍDESE

*¿Se ha examinado la vista?*

Hágase ver por un especialista de la vista una vez al año. La mala visión aumenta su riesgo de caerse.

- ¿Tiene luces nocturnas para iluminar el camino entre su habitación y el baño?*  
Las luces nocturnas son la manera más fácil y más barata de iluminar el camino.
- ¿Enciende las luces antes de usar las escaleras?*  
Debe tener interruptores (switches) tanto al principio como al final de las escaleras. Si es necesario, pida ayuda para instalar interruptores nuevos. Nunca suba las escaleras a oscuras.
- ¿Tienen todas las habitaciones interruptores que se puedan alcanzar desde la entrada?*  
Si no, pida ayuda para que le instalen nuevos interruptores.

### **LUGARES RESBALOSOS**

- ¿Tiene tapetes antideslizantes en la bañera y en la ducha?*  
Utilice tapetes antideslizantes en el baño para evitar resbalarse o caerse.
- ¿Tiene barras para agarrarse en la bañera, la ducha y cerca del inodoro?*  
Se deben instalar barras para agarrarse en todos los baños. (Se consiguen barras baratas fáciles de instalar sobre el borde de la bañera.) Nunca use las barras de colgar las toallas o la cortina del baño para apoyarse.
- ¿Seca inmediatamente los líquidos que se derraman?*  
Los líquidos derramados hacen que el piso se ponga resbaloso; aun unas gotas de líquido o grasa derramadas pueden convertirse en un peligro.

### **LAS ALFOMBRAS SUELTAS PUEDEN SER PELIGROSAS**

- ¿Sus alfombras sueltas tienen por el revés forros de los que no resbalan?*  
Use sólo alfombras sueltas que tengan por el revés forros que no resbalen. Siempre alise las arrugas y los dobleces que se hagan, tanto en las alfombras pequeñas sueltas como en las fijas.
- ¿Están sus alfombras o tapetes arrugados, rotos o desgastados?*  
Si es así, pida ayuda para reparar o cambiar sus tapetes o alfombras.

### **CAMINE CON CUIDADO**

- ¿Hay pasamanos fuertes, fáciles de agarrar a ambos lados de la escalera?*  
Si no, pida ayuda para asegurarse de que los pasamanos estén bien montados en la pared, o para instalar pasamanos nuevos a ambos lados a lo largo de la escalera.

### **CON PASO SEGURO**

- ¿Usa zapatos de tacones altos, zapatos que le queden grandes o pantuflas?*  
Use zapatos fuertes, que le queden bien y que tengan tacones bajos con suelas que no resbalen. Éstos son más seguros que los zapatos de tacones altos, los zapatos atléticos con suelas gruesas, las pantuflas o que caminar con medias solamente.
  - ¿Toma medicamentos?*  
Pídale a su médico o farmacéutico que revise todas sus medicinas, incluyendo las que se compran sin receta médica. Algunos medicamentos pueden afectar su coordinación y equilibrio.
-

# Prevención contra incendios

## SI USTED FUMA

- Si usted u otra persona en su casa fuma, ¿qué tipo de ceniceros usan?*  
Los ceniceros grandes, profundos y que no se vuelcan son los mejores. Humedezca las colillas y las cenizas de los cigarrillos antes de vaciar los ceniceros en los cubos de la basura.
- ¿Cuándo acostumbra fumar?*  
El cigarrillo es la principal causa de muertes por incendios en el hogar. Nunca fume cuando esté soñoliento, sintiendo los efectos del alcohol o medicamentos, o cuando esté acostado o en la cama.

## DÉ ESPACIO A LOS CALENTADORES PORTÁTILES

- ¿A qué distancia de las cosas que se puedan quemar están sus calentadores portátiles?*  
Mantenga cualquier cosa que pueda quemarse, incluyéndose a sí mismo, a por lo menos 3 pies (un metro) de los calentadores portátiles y estufas de leña. Apague y desconecte los calentadores cuando salga de su casa o cuando se acueste a dormir.

## MEDIDAS DE SEGURIDAD CON LA ELECTRICIDAD

- ¿Tiene cables eléctricos dañados o rotos en su casa?*  
Desconéctelos inmediatamente. Hágalos reemplazar por nuevos.
- ¿Hay cables eléctricos que pasan por delante de las puertas o por debajo de las alfombras?*  
Desconéctelos inmediatamente y póngalos en un lugar más seguro.

## SEA PRECAVIDO EN LA COCINA

- ¿Qué ropa usa cuando cocina?*  
Para evitar que su ropa se prenda en llamas, póngase mangas cortas o angostas o arremánguelas. Use guantes aislantes de cocina para mover ollas calientes.
  - ¿Sabe qué hacer si su ropa se prende en llamas?*  
Deténgase (no corra), tírese al piso con cuidado, cúbrase la cara con las manos y rueda una y otra vez para extinguir las llamas. Si no puede hacer esto, extinga las llamas con una toalla o una cobija (manta).
  - ¿Qué debe hacer si se quema?*  
Sumerja las quemaduras en agua fría durante 10 a 15 minutos. Si las quemaduras son graves, consiga atención médica inmediatamente. Nunca ponga mantequilla ni ningún tipo de grasa en una quemadura.
  - ¿Sabe cómo apagar llamas en una sartén?*  
Si una sartén se prende en llamas, deslice una tapa sobre ella y apague la estufa. Si no puede controlar las llamas, sálgase de la casa, vaya a la casa de un vecino y llame al departamento de bomberos inmediatamente.
  - ¿Se queda en la cocina cuando está cocinando?*  
Nunca desatienda lo que esté cocinando. Use un cronómetro con alarma (*timer*) para acordarse de revisar lo que está cocinando. No use la estufa si está soñoliento o sintiendo el efecto del alcohol o la medicación.
-

- ¿Usa un horno microondas?*

Recuerde que mientras que los hornos microondas se mantienen fríos, la comida adentro se puede poner muy caliente. Para evitar quemarse con el vapor, quítele el plástico o la tapa a la comida con mucho cuidado.

### **LAS ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS**

- ¿Tiene por lo menos una alarma de humo en cada nivel de su casa y afuera de cada área de dormir?*

Si no, pida ayuda para que le instalen alarmas de humo. Un incendio puede comenzar en cualquier lugar de su casa y puede crecer muy rápidamente. Usted necesita la señal de advertencia que le proporciona una alarma de humo en buen estado para salir a salvo de su casa en caso de incendio. Si sufre de algún problema auditivo, considere la compra de unidades con alarmas más fuertes o con luces estroboscópicas.

- ¿Prueba sus alarmas de humo?*

Pruebe las alarmas mensualmente presionando el botón de verificación. Mande a cambiar las pilas por lo menos una vez al año, o cada vez que la alarma haga un sonido intermitente para indicarle que las pilas están bajas. Cualquier alarma de humo que tenga más de diez años debe cambiarse.

### **PLANEE Y PRACTIQUE SU ESCAPE**

- ¿Qué debe hacer si hay un incendio en su casa?*

Salga tan rápidamente como pueda y no vuelva a entrar por ninguna razón. Una vez que esté afuera, llame al departamento de bomberos desde la casa de un vecino.

- ¿Sabe dos maneras de salir de cada habitación?*

Asegúrese de que las puertas y ventanas puedan abrirse fácilmente. Las rejas de seguridad deben tener mecanismos de apertura rápida. Asegúrese de que no haya muebles ni otras cosas pesadas bloqueando las salidas. Si tiene que salir a través del humo, gatee (el aire más limpio está cerca del piso).

- ¿Su movilidad es limitada?*

Si es posible, su dormitorio debería estar en el primer piso de su casa para que pueda escapar rápidamente en caso de emergencia.

### **APRÉNDASE EL NÚMERO DE TELÉFONO DE EMERGENCIA LOCAL**

- ¿Se sabe el número de emergencia para llamar en caso de incendio?*

Apréndase ese número de memoria, porque una vez que haya escapado del incendio, tendrá que llamar al departamento de bomberos desde el teléfono de un vecino. Es buena idea tener un teléfono en su dormitorio por si el fuego lo atrapa.

