Coalición Down With Falls
Condado de Orange, CA
"Guiando el camino para la prevención de caídas"

Lista Para Prevención de caídas:

Revise esta lista para prevenir caídas. ¡Muchas caídas pueden ser prevenidas! Cambios simples a su hogar y la forma que lleva su vida diaria puede ir muy lejos en prevenir caídas.

Para mas información llame a la oficina Para Personas de Edad Avanzada:
1-800-510-2020

Precauciones Generales	Cocina
☐ **Coloque lámparas de mano en varios lugares de la casa.**	☐ **Las superficies del piso debe ser antideslizante.**
☐ **Mantenga un plan de emergencia en caso que sufra una caída y no pueda levantarse (cargue teléfono celular en el bolsillo, sistema de alerta, facilítele una llave de su hogar a un vecino/pariente)**	☐ **Los derramamientos deben ser limpiandos enseguida.**
☐ **Sepa como levantarse independientemente (gateando hacia una silla)**	☐ **Artículos utilizados frecuentemente son localizados en estantes accesibles.**
☐ **No se apresure, piense como puede hacer las cosas con seguridad.**	☐ **Mantenga un dispositivo que le ayude a alcanzar artículos ligeros que se encuentren en los estantes altos**
☐ **Fíjese por donde camina y ponga atención a su alrededor (desorden, piso disparejo, su mascota por sus pies)**	☐ **Solamente utilice los bancos de piso hechos con agarraderas macizas y antes de bajarse asegurase de la distancia del piso.**
☐ **Use zapatos macizos que completamente apoyen sus pies. Evite sandalias y zapatos abiertos.**	☐ **Evite movimientos repentinos, como voltear/ inclinarse para alcanzar un articulo, no se apresure a la estufa o al teléfono.**
☐ **Ilumine su casa, garaje y el patio.**	☐ **Mesas y sillas son firmes y seguras – no sillas que se muevan.**
	☐ **Nivel ligero adecuado para cocinar.**

Puertas, Interiores, Escaleras, Pasillos

- **Mantas, alfombras, y azulejos deben estar aseguradas al piso – no mantenga mantas o piso flojo o pedazos de alfombra sueltos.**
- **Apagadores de luz deben ser colocados en la parte superior y bajo de las escaleras y de todas las entradas.**
- **Colores contrastes para identificar cambios de nivel y de piso (cinta fluorescente puede ayudar)**
- **Instale pasamanos macizos en todas las escaleras.**

Sala, Comedor, Dormitorio

- **Muebles que permitan que se levante y se siente con seguridad (altura de silla/cama, pasamanos)**
- **Utilice equipo auxiliar de movilidad para que le ayude a moverse con seguridad. (llame a las compañías de suministro medico).**
- **Medir sus muebles apropiadamente para que tenga espacio amplio para caminar.**
- **interruptor de luz fácilmente accesible de la cama y de la silla.**
- **Sujete, remueva, y asegure las cuerdas eléctricas y de teléfono fuera de su camino.**

Baño

- **Altura de la taza del baño que le permita sentarse y levantarse con seguridad.**
- **Instale pasamanos macizos en ambos lados, dentro y afuera de la bañera y al lado de la taza del baño.**
- **Piso antideslizante y/o tapetes antideslizantes.**
- **Coloque tapetes antideslizantes en la bañera**
- **Mantenga un asiento o banco en la bañera o ducha.**

Exterior: Patios y Entradas

- **Coloque pasamano en los escalones de entradas/salidas.**
- **Pinte los escalones de afuera con una mezcla de arena y pintura para una mejor tracción.**
- **Repare y mantenga los pasillos en buena condición.**
- **Guarde mangueras de agua y las herramientas de jardinería**
- **Mantenga las banquetas secas y barridas**
- **Alumbre afuera o instale luces con detectores de movimiento**