



Seguridad

Para los consumidores de edad avanzada

Lista de verificación
para la seguridad
del hogar



Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los E.U.

Seguridad para los consumidores de edad avanzada

Lista de verificación para la seguridad del hogar

Cada año, muchos americanos de edad avanzada resultan lesionados en o alrededor de sus hogares. La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los E U (CPSC) calcula que en cada año aproximadamente 734,000 personas de más de 65 años de edad fueron asistidas en los departamentos de los hospitales de emergencia por lesiones relacionadas con productos con los cuales ellos viven y que usan todos los días.

La CPSC cree que muchas de esas lesiones son el resultado de riesgos que pasan fácilmente inadvertidos, pero que también son fáciles de evitar. Señalando esos peligros y tomando algunas medidas simples para evitarlos, pudieran prevenirse muchas lesiones.

Use esta lista de verificación para descubrir los posibles problemas de seguridad que existan en su hogar. Marque SI o NO para responder a cada pregunta y después, revise la lista y tome las medidas necesarias para corregir los detalles que necesiten atención.

Guarde esta lista de verificación como un recordatorio de medidas de seguridad y úsela periódicamente para revisar su hogar.

Esta lista de verificación está organizada por áreas del hogar. Pero hay algunos riesgos potenciales que deben ser comprobados en más de una área determinada.

Nosotros recomendamos fotocopiar o reimprimir esta información.

EN TODAS LAS ÁREAS DEL HOGAR

Compruebe Todos Los Cordones

¿Están los cordones de las lámparas, las extensiones y los teléfonos colocados fuera de las áreas de tráfico?

sí no

Los cordones atravesados en las áreas de paso pueden hacer tropezar

- Coloque los muebles de manera que los toma-corrientes de las lámparas y los aparatos eléctricos puedan conectarse sin usar cordones de extensión.
- Si usted tiene que usar un cordón de extensión, colóquelo sobre el piso contra una pared donde las personas no puedan tropezar con ellos.
- Mueva el teléfono de manera que los cordones no estén colocados por donde las personas caminan.

¿Están los cordones debajo de los muebles y alfombras o esteras?

sí no

Si los muebles descansan sobre los cordones, pueden dañarlos y causar fuegos o conmociones físicas. Los cordones eléctricos colocados debajo de las alfombras pueden causar incendios

- Remueva los cordones que estén debajo de los muebles o las alfombras.
- Reemplace los cordones dañados.

¿Están los cordones sujetos a las paredes o a los zócalos etc. con clavos o grampas?

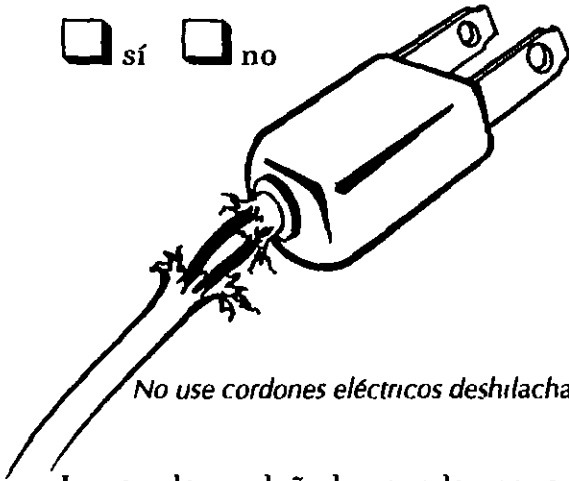
sí no

Los clavos o grampas pueden dañar los cordones y provocar riesgos de fuegos o impactos eléctricos.

- Después de desconectar la luz remueva los clavos, grampas etc.
- Compruebe los daños de las instalaciones eléctricas.
- Emplee cinta adhesiva para unir los cordones a las paredes o a los pisos

¿Están los cordones eléctricos en buenas condiciones? (no deshilachados o partidos)

sí no



No use cordones eléctricos deshilachados

Los cordones dañados pueden ser causa de fuegos o impactos eléctricos

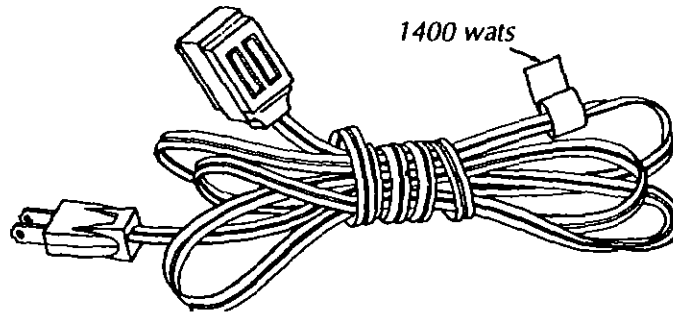
- Reemplace los cordones deshilachados o partidos.

¿Están los cordones de extensión soportando más carga de la que le corresponde según lo indicado en el cordón o en la etiqueta del aparato?

sí no

Los cordones de extensión sobrecargados pueden causar incendios

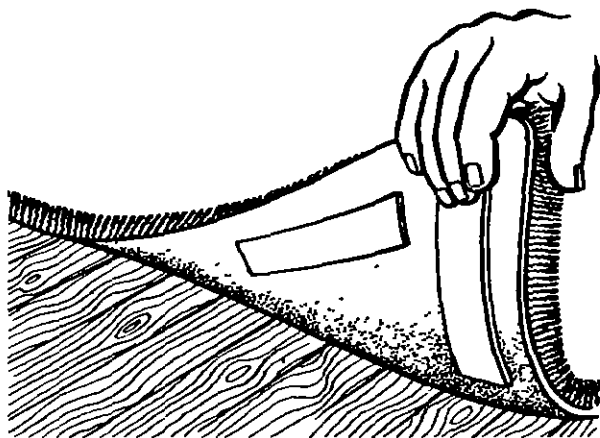
- Reemplace cordones de medida 18 con cordones de medida 16. Viejos cordones de medida 18 pueden sobrecarga a niveles de 15 o 20 amperios.
- Cambie el cordón a uno de más capacidad o desconecte algunos aparatos, si la capacidad del cordón esta sobrecargada por los requisitos de corriente de los aparatos conectado al cordón.
- Si necesita un cordón de extensión, use uno que tenga suficientes amperios o proporción de voltaje



Mantenga la carga eléctrica dentro de la proporción indicada en el cordón

Compruebe Todas Las Alfombras, Esteras Y Limpiapiés

¿Son todas las alfombras pequeñas y las estereras resistentes a los resbalones? sí no



Aplique cinta adhesiva de doble cara o respaldo de goma a sus alfombras y estereras

La CPSC calcula que cada año 6800 personas de 65 o más años de edad fueron asistidas en los departamentos de los hospitales de emergencia de lesiones causadas por haber resbalado sobre alfombras y estereras. Las caídas son también la causa más frecuente de lesiones mortales para las personas de edad avanzada.

- Remueva las alfombras y estereras resbaladizas
- Aplique cinta adhesiva de doble cara a las alfombras, o bordes de goma al respaldo de las alfombras o estereras
- Compre alfombras con refuerzo irresbalable.
- Compruebe las alfombras y estereras periódicamente para ver si los respaldos necesitan reemplazo.
- Coloque estereras de goma debajo de las alfombras (Hay estereras de goma que pueden cortarse en las medidas que sean necesarias)

NOTA: Con el tiempo, las cintas adhesivas pueden deteriorarse. Las alfombras con respaldo irresbalable pierden su eficacia cuando se lavan. Compruebe periódicamente sus alfombras y estereras para ver si necesitan nuevas cintas adhesivas o nuevos respaldos.

Compruebe Las áreas de Teléfonos

¿Están los números de emergencia anotados en o cerca del teléfono? sí no

En casos de emergencia, los números de los teléfonos de la policía, el Departamento de incendios, el Centro de control de venenos y el número del teléfono de un vecino deben estar bien claros y fácilmente obtenibles.

- Escriba los números en letras grandes, de imprenta y péguelos al teléfono mismo o en un lugar donde puedan verse con facilidad.

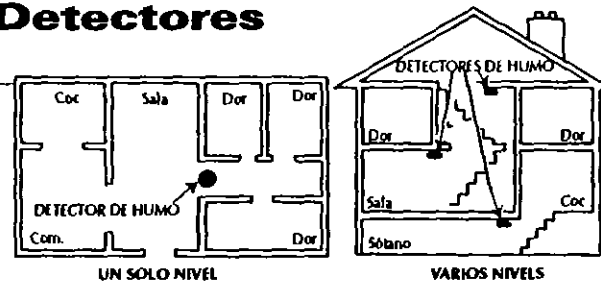
¿Tiene usted acceso a un teléfono si usted se cae o experimenta cualquier otra situación de emergencia que le impida ponerse de pie para alcanzar un teléfono de pared? sí no

- Tenga al menos un teléfono situado en un lugar accesible para el caso de un accidente que le impida ponerse de pie.

Compruebe Los Detectores De Humo

¿Están los detectores de humo bien situados?

sí no



Asegúrese de que los detectores de humo estén cerca de los dormitorios, en el techo o de 6 a 12 pulgadas por debajo del techo, en las paredes

Al menos un detector de humo debe estar situado en cada piso de su hogar

- Lea las instrucciones que vienen con el detector de humo y aconsejan sobre el mejor lugar para instalarlo
- Asegúrese de que los detectores estén situados cerca de los dormitorios, en el techo o de 6 a 12 pulgadas por debajo del techo, en las paredes.
- Coloque los detectores de humo lejos de las entradas de aire

¿Tiene usted detectores de humo que funcionen bien?

sí no

Para probar el detector, siga las instrucciones del fabricante



Muchas de las lesiones y muertes por fuego en los hogares son causadas por el humo y los gases tóxicos, más bien que por los fuegos mismos. Los detectores de humo dan un temprano aviso y pueden despertarlo a usted en caso de fuego.

- Compre un detector de humo, si usted no tiene uno. Compruebe los detectores de humo mensualmente.
- Compruebe y reemplace las baterías y los bombillos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Limpie con una aspiradora el enrejado de su detector de humo
- Reemplace los detectores de humo que no pueden ser reparados.

NOTA Algunos departamentos de incendios u oficinas gubernamentales de la localidad pueden proporcionar asistencia para adquirir o instalar detectores de humo

Compruebe Los Detectores De Monóxido De Carbono

¿Tiene usted un detector de monóxido de carbono?

sí no

Monóxido de carbono es un gas invisible que no tiene ningún olor, y que puede matar. Cualquier aparato que usan combustibles puede producir monóxido de carbono. Los detectores de monóxido de carbono dan aviso cuando el monóxido de carbono en su hogar esta a un nivel peligroso

- Haga instalar un detector de monóxido de carbono. El detector tiene que cumplir con los requisitos de UL 2034
- Asegurase que todos aparatos que usan combustibles estan correctamente instalados, inspeccionados y mantenidos profesionalmente
- Nunca quemé carbón dentro del hogar, ni en el garage
- Nunca deje un vehículo con el motor andando en el garage.

Compruebe Los Tomacorrientes y Los Enchufes

¿Están los tomacorrientes y los enchufes a veces tibios o calientes al tacto?

sí no

Los tomacorrientes y los enchufes que están generalmente tibios o calientes pueden indicar que existe algún defecto o inseguridad en las instalaciones eléctricas.

- Desconecte los cordones de los tomacorrientes y no use los enchufes.
- Haga que un electricista revise la instalación eléctrica lo antes posible

¿Todos los tomacorrientes tienen placas que los cubren de manera que no haya alambres descubiertos?

sí no

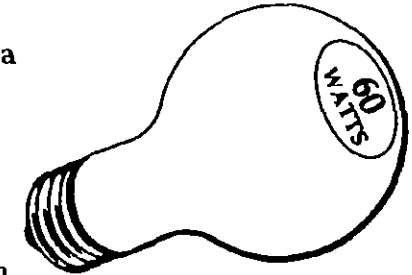
Los alambres descubiertos constituyen un riesgo de electrochoque

- Instale placas de recubrimiento.

Compruebe Los Bombillos

¿Son todos los bombillos de medida y tipo apropiado para la lámpara o instalación?

sí no



Emplee bombillos del tipo y voltaje correctos. Si usted no sabe cual es el voltaje correcto, no use bombillos de más de 60 voltios

Un bombillo de voltaje demasiado alto o de un tipo inapropiado puede causar fuego por exceso de calor. El cielo raso, las luces encerradas en nichos y las lámparas de pantalla pueden recalentarse

- Reemplace los bombillos inapropiados por otros de voltaje y tipo correctos. (Si usted no sabe cual es el voltaje correcto, no use bombillos de más de 60 wats.)

Compruebe Los Calentadores De Espacio

¿Están los calentadores que vienen con enchufes de tres puntas usados con tomacorrientes de tres huecos o con un adaptador apropiado?

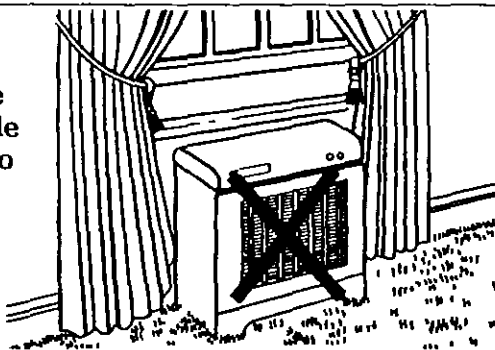
sí no

El contacto de tierra que proporciona un receptáculo de tres huecos o un adaptador para un receptáculo de dos huecos es un dispositivo de seguridad que disminuye el riesgo de impactos eléctricos.

- Nunca anule la toma de tierra del adaptador.
- Si usted no tiene un tomacorriente de tres huecos, use un adaptador para conectar el enchufe de tres puntas del calentador. Esté seguro de que el conductor a tierra del adaptador esté unido al tomacorriente

¿Están las estufas y los calentadores situados donde no puedan volcarse y lejos de materiales inflamables, como cortinas o alfombras?

sí no



Los calentadores pueden causar fuegos o graves quemaduras si se vuelcan o usted tropieza con ellos.

- Coloque los calentadores fuera de las áreas de tráfico y lejos de materiales combustibles, como cortinas o alfombras etc

No coloque el calentador cerca de cortinas, alfombras, muebles o periodicos

Si su casa tiene equipos calentadores de espacio tales como calentadores de kerosene, calentadores de gas o un calentador de gas L.P. ¿entiende UD bien las instrucciones para la instalación y el manejo de los mismos?

sí no

Los calentadores sin ventilación deben usarse con las puertas de la habitación abiertas o las ventanas ligeramente abiertas. Debe usarse siempre el combustible recomendado por el fabricante. Los calentadores ventilados deben tener la ventilación apropiada y el sistema de ventilación debe comprobarse a menudo. La ventilación inapropiada es la causa más frecuente de envenenamientos por monóxido de carbono y las personas de más de 65 años de edad corren un riesgo especial.

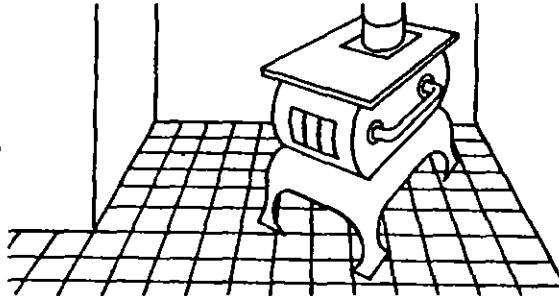
- Revise las instrucciones de instalación y manejo.
- Llame al departamento local de incendios si usted tiene preguntas adicionales
- Nunca utilice un calentador sin ventilación en un cuarto cerrado.

Compruebe Los Equipos Calentadores Con Leña

¿Está su calentador de leña bien instalado?

sí no

Instale su fogón de leña sobre un piso resistente al fuego y a 3 pies de las paredes.



Los fogones de leña deben ser instalados por personas calificadas, de acuerdo con las reglas locales de construcción, y con las reglas locales de construcción.

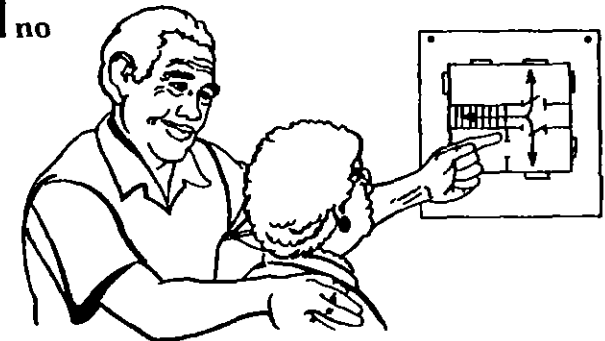
- Los funcionarios encargados de las regulaciones de construcción o el director del departamento de incendios pueden indicar los requisitos necesarios para la instalación

NOTA: Algunas compañías de seguros no cubren las pérdidas por fuegos si las cocinas de leña no están instaladas según las regulaciones oficiales

Compruebe El Plan De Salidas De Emergencia

¿Tiene usted un plan de salida de emergencia y un plan supletorio de salida de emergencia en caso de fuego?

sí no



Tenga dos salidas para casos de emergencia

Cuando empieza un fuego, se extiende rápidamente. Puesto que usted no tiene mucho tiempo para salir y suele haber mucha confusión, es importante que cada uno sepa lo que debe hacer

- Desarrolle un plan de salida de emergencia
- Señale un lugar de reunión fuera de la casa para asegurarse de que todos han escapado.
- Practique el plan de vez en cuando para asegurarse de que todos saben escapar rápida y seguramente.

Compruebe El Área De Las Hornillas

¿Están las cortinas, toallas y otras cosas que pudieran incendiarse lejos de las hornillas?

sí no

Colocar o guardar cerca de las hornillas cosas como agarraderas de cocina u objetos plásticos puede provocar incendios o quemaduras.

- Guarde los objetos inflamables o combustibles lejos del área del fogón y del horno.
- Remueva las toallas que cuelguen de las agarraderas del horno. Si los toalleros están cerca de alguna hornilla, cámbielos de lugar.
- Si fuera necesario, recorte o quite las cortinas que puedan tocar las superficies calientes.

¿Cuando usted está cocinando usa mangas cortas o bien ajustadas?

sí no



No use ropa con mangas largas cuando esté cocinando.

La CPSC calcula que el 70% de las personas que mueren al incendiarse sus vestidos tienen más de 65 años de edad. Las mangas largas corren más riesgo de incendiarse que las cortas y también es posible que se enganchen en las asas de las ollas y cazuelas que, al volcarse, pueden causar quemaduras.

- Enrolle sus mangas largas o ajústelas con bandas elásticas o alfileres cuando esté cocinando.

¿Evita usted utilizar la hornilla o el horno para calentar su hogar?

sí no

El uso de aparatos a gas para calentar su hogar puede producir cantidades fatales de monóxido de carbono.

- Nunca use el horno o la hornilla para calentar su hogar.

¿Está el sistema de ventilación de su cocina y el aspirador de las hornillas funcionando bien y lo usa usted cuando cocina?

sí no

La contaminación del aire puede alcanzar niveles peligrosos en el interior de una cocina donde se usan aparatos que funcionen con gas o kerosene.

- Use los sistemas de ventilación o abra las ventanas para limpiar el aire de humo o vapores.

Compruebe Los GFCI's

¿Ha comprobado que su GFCI aún ofrece protección contra electrocución? sí no

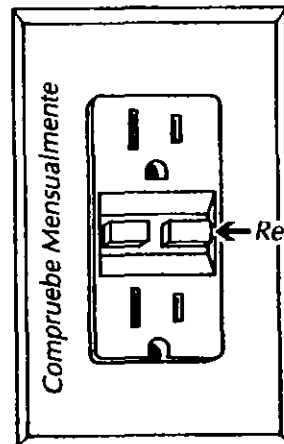
Un GFCI puede proveer corriente como cualquier enchufe sin indicarle que ya no le protege contra electrocución. Para asegurarse que su GFCI aún le protege contra electrocución:

- Compruebe mensualmente. Primero conecte una lámpara de noche o lámpara al enchufe de GFCI (con la luz prendida) Después, apriete el boton de prueba (test) del GFCI. Si el GFCI esta funcionando bien, el boton reactivador (reset) debe saltar y la luz debe apagarse.

Si el boton reactivador salta pero la luz no se apaga el GFCI ha sido instalado incorrectamente y no le ofrece protección contra la electrocución en ese enchufe. Llame a un electricista para corregir cualquier error en el alambrado.

Si el boton reactivador no salta el GFCI es defectivo y debe ser reemplazado

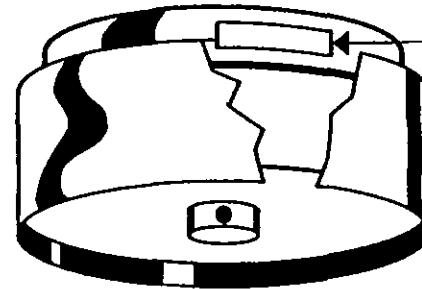
- Apriete el boton reactivador para restituir la corriente al enchufe si la prueba demuestra que su GFCI esta funcionando correctamente



Compruebe mensualmente sus GFCI's para asegurarse que aún le ofrecen protección contra la electrocución

Compruebe La Iluminación

¿Existe siempre buena iluminación sobre el fogón, el fregadero y las áreas de superficie, especialmente donde los alimentos son cortados o rebanados? sí no



AVISO Para evitar el riesgo de fuego, use lámparas de un máximo de 60 wats.

Busque las etiquetas sobre seguridad y voltaje sobre sus lámparas y dispositivos

La mala iluminación y los reflejos pueden propiciar las quemaduras o cortadas.

- Abra las cortinas y persianas (a no ser que causen demasiado reflejo).
- Use bombillos con el máximo numero de wats permitido para el dispositivo. (Si usted no sabe cuál es el maximo, use un bombillo de no más de 60 wats).
- Reduzca el resplandor usando bombillos opacos, luz indirecta, pantallas o globos de cristal sobre las luces.
- Instale dispositivo adicionales de iluminación. Por ejemplo, bajo los gabinetes o en las áreas mal iluminadas.
- Asegúrese de que está usando bombillos del tipo y wats apropiado al dispositivo.

Compruebe La Escalerilla

¿Tiene usted una escalerilla que sea estable y esté en buenas condiciones?

sí no



Use una escalerilla que tenga barandas que usted pueda sujetar aunque esté de pie sobre el escalón más alto

Pararse sobre sillas, cajas u otros objetos sustitutos para alcanzar los gabinetes altos puede dar lugar a caídas. La CPSC calcula que en cada año 3000 personas de más de 65 años de edad fueron tratadas en las salas de emergencia de los hospitales por haberse caído de sillas sobre las cuales se habían parado.

- Si usted no tiene una escalerilla, considere comprar una. escoja una que tenga *barandas* que usted pueda sujetar aunque esté de pie sobre el escalón más alto
- Antes de subir a cualquier escalera, asegúrese de que está completamente abierta y estable.
- Apriete los tornillos y grampas de su escalera.
- Descarte las escalerillas que tengan partes rotas
- Pise en el centro del escalón, no en el borde

Compruebe La Chimenea

¿Está la chimenea libre de acumulación de hojas u otros desechos que puedan atascarla?

sí no

Una chimenea atorada puede ser causa de un fuego defectuoso, que provoque emanaciones tóxicas y humo que revierta hacia la casa.

- Haga que su chimenea sea comprobada y limpiada por un profesional registrado o que tenga licencia, por lo menos una vez al año.
- Haga instalar una tapa por la chimenea para que no entren pájaros u otros animales

¿Ha sido limpiada su chimenea dentro del año pasado?

sí no

La madera quemada puede causar una acumulación de sustancia alquitranada (creosota) dentro de la chimenea. Este material puede empezar a arder y causar un grave incendio en la chimenea.

- Haga comprobar y limpiar su chimenea cada año o más si sea necesario por un profesional registrado o que tenga licencia

Compruebe El Área De Teléfonos

Para información sobre el área de teléfonos, revise el principio de la lista de verificación

Compruebe Los Corredores

¿Están los pasillos y corredores y otros áreas de mucho tráfico entre las habitaciones bien iluminados?

sí no

Las áreas sombreadas u oscuras pueden ocultar algún riesgo de tropezones.

- Use bombillos del máximo vatiaje permitido para el dispositivo (Si Ud. no sabe cuál es el numero de wats correcto, use bombillos de no más de 60 wats).
- Instale lámparas de noche.
- Reduzca el resplandor usando bombillos opacos, luz indirecta, pantallas o globos de cristal sobre las luces o cerrando parcialmente las persianas o cortinas.
- Considere usar lámparas o instalar luces adicionales. Asegúrese de que los bombillos que Ud. usa son del tipo y vatiaje apropiado para el dispositivo.

¿Están las puertas y pasillos despejados?

sí no

Los muebles, cajas u otros objetos pueden obstruir el paso y constituyen un riesgo de tropezones, especialmente en casos de una emergencia o fuego.

- Cambie los muebles para dejar libres los pasillos y corredores.
- Remueva las cajas y objetos que obstruyan el paso.

CUARTOS DE BAÑO

Compruebe La Bañadera y Las Áreas De Ducha

¿Están las bañaderas y las duchas equipadas con esteras no resbaladizas, bordes ásperos y superficies no resbalosas?

sí no

Las baldosas húmedas o jabonosas y las superficies de porcelana son extremadamente resbalosas y causan caídas

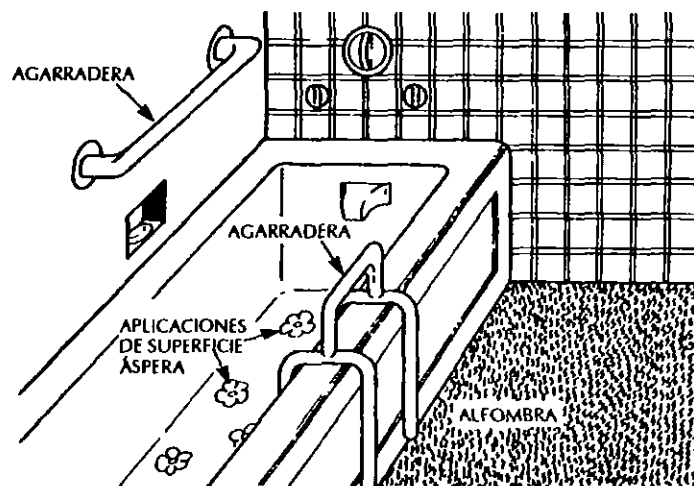
- Aplique franjas de textura áspera sobre los pisos de las bañaderas y duchas
- Use esteras no resbalables en la bañadera y la ducha y sobre el piso del cuarto de baño.
- Si Ud. no se siente estable sobre sus pies, use una banqueta con casquillos irresbalables para sentarse mientras de baña o se ducha

Tienen las bañaderas y las duchas al menos una (preferiblemente dos) agarradera?

sí no

Las barras o agarraderas pueden ayudarle a entrar y salir de su bañadera o ducha y pueden prevenir caídas.

- Compruebe la existencia de barras o agarraderas para dar fuerza y estabilidad. Repárelas si es necesario
- Instale barras o agarraderas en los azulejos de la pared o barras específicamente destinadas para los lados de la bañadera. Si usted no sabe como hacerlo llame a alguien calificado para ayudarle

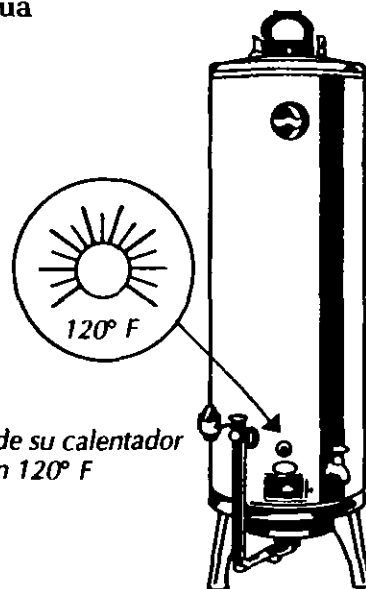


Instale agarraderas y aplicaciones de material áspero en las bañaderas y duchas

Compruebe La Temperatura Del Agua

¿Está la temperatura del agua a 120 grados o menos?

sí no



Coloque el marcador de su calentador de agua en "bajo" o en 120° F

El agua a más de 120 grados de temperatura puede causar quemaduras

• Baje el marcador de su calentador de agua a "Baja" o a 120 grados. Si usted no sabe manejar los controles de su calentador de agua, pídale a una persona calificada que lo ajuste para usted. Si su sistema de calentador de agua está controlado por su arrendador, pídale que considere bajar el control.

NOTA: Si el calentador de agua no tiene controlador de temperatura, usted puede usar un termómetro para comprobar la temperatura del agua en la llave

• *Compruebe siempre la temperatura con la mano antes de entrar en la bañera o la ducha, o pídale a una persona calificada que instale un control de temperatura en las llaves del lavamanos, bañera y la ducha.*

• *Use la bañera en vez de la ducha, esto reduce el riesgo de quemaduras por cambios repentinos de la temperatura del agua*

Compruebe La Iluminación

¿Está la conexión de la luz situada a la entrada del cuarto?

sí no

Un interruptor cerca de la puerta del cuarto puede evitar que usted camine por un área oscura.

- Instale una lamparilla de noche. Es posible obtener lamparillas baratas que ajustan en los tomacorrientes
- Considere reemplazar los tomacorrientes normales con "tomacorrientes luminosos" que pueden verse en la oscuridad.

Compruebe Los Aparatos Eléctricos Portátiles

¿Están los aparatos eléctricos portátiles tales como secadores de pelo, maquinillas de afeitar, rizados etc desconectados cuando no están en uso?

sí no

Hasta un aparato que esté apagado puede ser peligroso si se deja conectado. Si cae en el agua de un lavamanos o una bañera estando conectado puede causar un impacto mortal

- Desconecte los aparatos portátiles que no esté usando.
- Nunca toque un aparato que ha caído en el agua sin comprobar que está desconectado.
- Instale un circuito interruptor de carga a tierra (CFCI) en el tomacorriente de su cocina y baño para protegerse contra impactos eléctricos. Para mayor información lea la sección sobre GFCI's.

Compruebe Los Medicamentos

¿Están todas las medicinas guardadas en los embases en que ellas vienen y claramente marcadas?

sí no



Apretete bien las tapas resistentes a los niños. Ponga las medicinas fuera del alcance de los niños

Las medicinas que no tienen etiquetas claras pueden confundirse fácilmente. Tomar una medicina equivocada o faltar de tomar una dosis de medicina necesaria puede ser peligroso.

- Asegúrese de que todos los envases tienen etiquetas que indican con claridad el contenido, las instrucciones del médico, la fecha de expiración y el nombre del paciente.
- Deshágase de medicinas de fecha atrasada, tirando las pildoras en el retrete. Vacíe los líquidos en el fregadero y lave los envases.
- Pida a su boticario cierres no resistentes para niños cuando usted no pueda usar los cierres resistentes para niños.

NOTA Muchos envenenamientos se deben a que los niños, cuando visitan a sus abuelos, registran el gabinete de las medicinas o la bolsa de su abuela. En hogares que los niños visitan con frecuencia, las medicinas deben comprarse con embases resistentes y tapas que cierren bien después de cada uso. Guarde las medicinas fuera del alcance de los niños.

- Nunca ponga medicamentos en la basura porque niños pueden descubrirlos.

Compruebe Las Áreas Alrededor De Las Camas

¿Están las lámparas y los interruptores al alcance de cada cama?

sí no

Las lámparas y los interruptores que están colocadas cerca de cada cama permiten a las personas levantarse de noche y ver a donde van

- Coloque los muebles cerca de las conexiones eléctricas o más lámparas cerca de las camas
- Instale lámparas de noche.

¿Están los ceniceros, materiales para fumar y otras fuentes de fuego (calentadores, hornillo, teteras etc.) colocados lejos de las camas o ropas de cama?

sí no



No fume en la cama ni tenga líquidos calientes u otras fuentes de calor cerca de la cama

Las quemaduras son la causa principal de la muerte accidental entre las personas de edad avanzada. Fumar en la cama es lo que más contribuye a este problema. Anualmente entre las muertes relacionadas con colchones y ropas de cama 20% de las víctimas son personas de más de 65 años de edad.

- Remueva las fuentes de calor o llama de las áreas cercanas a la cama.
- No fume en la cama

¿Hay algo encima de su frazada eléctrica cuando está en uso Evita usted apretujar los lados o los extremos de su frazada eléctrica?

sí no

Envolverse en la frazada eléctrica o colocar mantas adicionales sobre ella puede causar exceso de calor y puede provocar fuego

- No apretuje los lados o los extremos de su frazada eléctrica
- Use las frazadas eléctricas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- No permita nada encima de su frazada mientras está en uso (esto incluye otras frazadas o couvertores o animales caseros que duerman sobre la frazada.

¿Va Ud. alguna vez a dormir con una almohadilla eléctrica que esté conectada?

sí no

Nunca vaya a dormir con una almohadilla eléctrica si está conectada porque puede causarle quemaduras graves aunque esté regulada a un nivel relativamente bajo

- Nunca va a dormir con una almohadilla eléctrica conectada

¿Hay un teléfono cerca de su cama?

sí no

En casos de emergencia, es importante tener acceso a un teléfono sin levantarse de la cama.

- Instale un teléfono al alcance de su cama.

SÓTANO/GARAGE/TALLER/ÁREAS DE ALMACENAJE

Compruebe El Alumbrado

¿Están las áreas de trabajo bien iluminadas? (En especial aquellas en las que se usan herramientas eléctricas) sí no

Las herramientas eléctricas están relacionadas anualmente con cerca de 6700 lesiones atendidas en las salas de los hospitales de emergencia, sufridas por personas de 65 o más años de edad. Una buena iluminación puede reducir la posibilidad de que Ud. se corte accidentalmente un dedo.

- Instale luces adicionales o evite trabajar con herramientas eléctricas en el área

¿Puede Ud. encender las luces sin tener primero que caminar por un área oscura? sí no

Los sótanos, garages y áreas de almacenaje presentan muchos riesgos de tropezar y herramientas agudas que pueden hacer una caída más peligrosa.

- Tenga a mano una linterna eléctrica con baterías frescas
- Haga que un electricista instale interruptores en cada entrada del área oscura

Compruebe Los Aparatos Y Herramientas Eléctricas

¿Están sus herramientas eléctricas equipadas con enchufes de tres puntas o marcadas para mostrar que son de doble aislamiento? sí no

Estos dispositivos de seguridad reducen el riesgo de impactos eléctricos

- Use un adaptador apropiado para conectar un enchufe de tres puntas a un receptáculo de dos huecos.
- Considere reemplazar las herramientas que no tengan enchufes de tres puntas o no sean de doble aislamiento.

¿Están los mecanismos de protección de las herramientas en su lugar? sí no

Las herramientas eléctricas usadas sin mecanismos de protección constituyen un grave riesgo de lesión por los bordes agudos o partes móviles

- Reemplace los mecanismos de protección que han sido removidos de las herramientas eléctricas

¿Ha sido anulado el dispositivo de toma de tierra o cualquier enchufe de tres puntas al remover la punta de toma de tierra o por uso impropio de un adaptador?

sí no

Los aparatos eléctricos impropriamente conectados a tierra pueden provocar impactos eléctricos

- Si usted tiene dudas, compruebe con su reparador o con un electricista



Compruebe La Caja De Fusibles O De Interruptores Automáticos

¿Si se usan fusibles, ¿son de medida correcta para el circuito? sí no

Reemplazar un fusible de medida correcta con uno de mayor potencia puede constituir un grave riesgo de fuego. Si el fusible de la caja es de mayor potencia que el destinado al circuito, el flujo de corriente será excesivo y posiblemente recargará el tomacorriente y la instalación de la casa hasta el punto de propiciar el comienzo de un fuego.

- Asegúrese de que los fusibles que usa son de la medida correcta (Si Ud. no sabe cuales son las medidas correctas, haga que un electricista identifique y marque las medidas que debe usar).

NOTA: La mayoría de los fusibles deben ser de 15 amperes. Si todos o casi todos los fusibles usados son de 30 amperes, hay una posibilidad de que alguno de los fusibles sea demasiado alto para el circuito.

Compruebe Los Líquidos Inflamables Y Volátiles

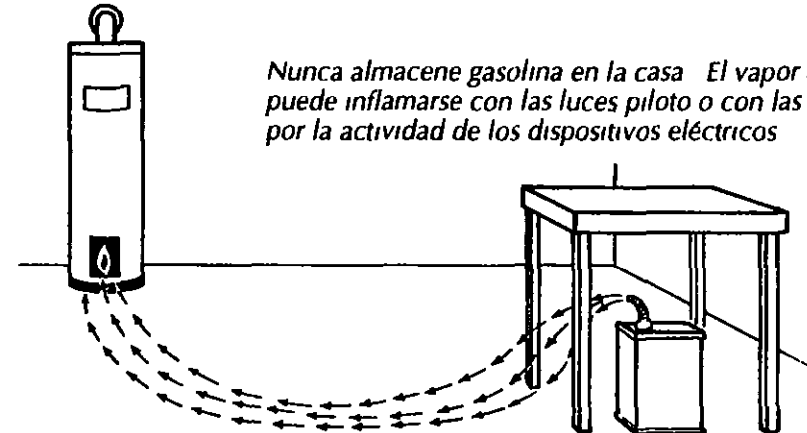
¿Están los envases de líquidos volátiles bien tapados? sí no

Si no están herméticamente cerrados, pueden escaparse vapores que son tóxicos si se inhalan.

- Compruebe los envases periódicamente para asegurarse de que están herméticamente cerrados.

NOTA: La CPSC tiene informes de varios casos en que la gasolina, guardada hasta 10 pies de un calentador de agua de gas, ha explotado. Muchas personas no saben que los effluvios del gas puedan llegar tan lejos.

¿Están la gasolina, las pinturas, los disolventes u otros productos que inhalen vapores o humo guardados lejos de las fuentes de ignición? sí no



Nunca almacene gasolina en la casa. El vapor de la gasolina puede inflamarse con las luces piloto o con las ondas causadas por la actividad de los dispositivos eléctricos.

La gasolina, el kerosene y otros líquidos inflamables deben guardarse fuera de las áreas de tráfico diario, en envases seguros, que no sean de cristal y que tengan etiquetas claras. Y no deben almacenarse en un garage en el cual hay aparatos que usan combustibles.

- Remueva estos productos de las áreas cercanas al calor o las llamas, tales como calentadores, hornillas, calentadores de agua, fogones u otros aparatos de gas.

ESCALERAS

Compruebe El Alumbrado

¿Están las escaleras bien iluminadas? sí no

Las escaleras deben estar iluminadas de modo que cada peldaño, especialmente los bordes de los peldaños, puedan verse con claridad mientras usted sube o baja. El alumbrado no debe dar lugar a reflejos o sombras a lo largo de la escalera.

- Use bombillos del máximo de vatiaje permitido por el dispositivo de la luz (Si Ud. no sabe cuál es el vatiaje correcto, use un bombillo de no más de 60 wats).

- Reduzca el resplandor usando bombillos opacos, luz indirecta, pantallas o globos de cristal sobre las luces, o cerrando parcialmente las persianas o cortinas.

- Haga que una persona calificada añada dispositivos adicionales de iluminación. Asegúrese de que los bombillos que Ud. usa son del tipo y vatiaje apropiado para el dispositivo.

¿Están los interruptores situados en la parte superior y en la base, a los lados de la escalera?

sí no

Aunque Ud. conozca bien sus escaleras, el alumbrado es un factor importante para prevenir caídas. Usted debe estar en condiciones de conectar las luces, antes de usar la escalera, desde cualquiera de sus extremos.

- Si no hay una luz instalada, guarde una linterna en un lugar apropiado en la parte alta y en la base de la escalera.

- Instale luces de noche en las conexiones cercanas

- Considere instalar interruptores en los dos extremos de la escalera.



Compruebe Las Barandas

¿Están las barandas firmemente aseguradas sobre ambos lados de la escalera? sí no

Las barandas deben proporcionar un asidero firme y confortable. Deben usarse siempre cuando se sube o baja la escalera.

- Repare las barandas rotas.

- Asegure los dispositivos que unen las barandas a la pared

- Si la escalera no tiene barandas, instale al menos una (en el lado derecho cuando usted baja la escalera).

¿Se extienden las barandas a todo lo largo de la escalera desde la parte superior hasta la base? sí no

Si las barandas no se extienden a todo lo largo de la escalera las personas que no se dan cuenta de esto, pueden pensar que han llegado al último peldaño cuando la baranda termina. Equivocar el último peldaño puede causar caídas. Un asidero firme debe estar presente para cada peldaño.

- Cuando Ud. use las escaleras, trate de recordar que si la baranda empieza más allá del primer peldaño o termina antes del último, usted debe tener mucho cuidado.

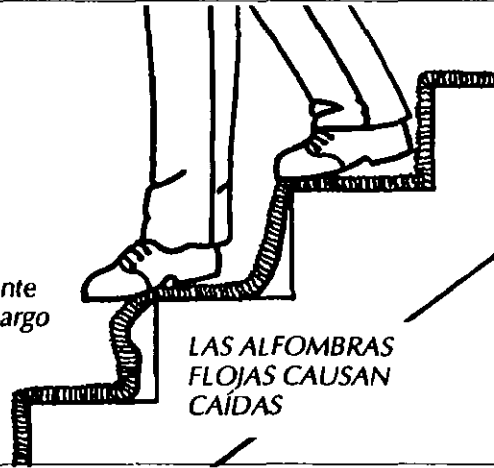
- Reemplace una baranda corta con una más larga

Compruebe La Condición De Los Peldaños

¿Permiten los escalones pisadas seguras?

sí no

La alfombra debe estar firmemente unida a los peldaños a todo lo largo de la escalera



Los peldaños deteriorados y las alfombras flojas o gastadas pueden ser causa de pisadas inseguras y dar lugar a caídas y resbalones

- Evite usar solamente medias, zapatos de suela suave o zapatillas cuando use las escaleras
- Asegúrese de que la alfombra está firmemente unida a los peldaños en toda la extensión de la escalera
- Considere reparar o reemplazar los peldaños deteriorados, o reemplazar las alfombras gastadas.
- Pinte el exterior de los escalones con pintura que tenga una textura áspera o use tiras raspantes

¿Son los peldaños planos y del mismo alto y largo?

sí no

Hasta una pequeña diferencia en la superficie o la elevación de los peldaños puede causar caídas

- Marque los peldaños que sean estrechos o tengan desniveles y tenga especial cuidado cuando use la escalera

¿Están las cubiertas de los peldaños en buenas condiciones?

sí no

Las cubiertas rotas o gastadas y los clavos que sobresalen de las cubiertas pueden obstruir el paso y hacerle tropezar

- Repare las cubiertas
- Remueva las cubiertas
- Reemplace las cubiertas.

¿Puede Ud. ver claramente los bordes de los peldaños?

sí no

Si los bordes de los peldaños están oscuros o borrosos, existe el riesgo de sufrir caídas

- Pinte de blanco los bordes exteriores de los peldaños para poder verlos mejor de noche.
- Añada iluminación extra.
- Si Ud planea alfombrar sus escaleras, evite instalar alfombras felpudas o de colores muy oscuros que impidan ver claramente los bordes de los peldaños.

Las personas pueden tropezar con los objetos dejados sobre las escaleras, especialmente en casos de emergencia o fuego

- Remueva todos los objetos que estén sobre la escalera

Recuerde comprobar su hogar periódicamente.

CPSC 701S

009508

Si desea más información, escriba a:

**U.S. Consumer Product Safety Commission
Washington, D.C. 20207**

Para informar sobre un peligro de un producto o una lesión relacionada con un producto, escriba a U.S. Consumer Product Safety Commission, Washington, D.C. 20207, o llame a la línea directa 800-638-CPSC (la llamada es gratuita) Se dispone de teleimpresor para sordos o mudos en el siguiente número 800-638-8270 en todo el país.

Este documento es de dominio público. Puede ser reproducido en forma total o parcial, por particulares o instituciones, sin permiso. Sin embargo, si es reproducido, la Comisión agradecerá que se le avise cómo se usa. Escriba a U.S. Consumer Product Safety Commission, Office of Information and Public Affairs, Washington, DC 20207

**U.S. Consumer Product Safety Commission
EASTERN REGIONAL CENTER
6 World Trade Center
Vesey Street, Third Floor
New York, NY 10048-0950**

**U S Consumer Product Safety Commission
WESTERN REGIONAL CENTER
600 Harrison Street, Room 245
San Francisco, CA 94107-1370**

**U S Consumer Product Safety Commission
CENTRAL REGIONAL CENTER
230 South Dearborn Street, Room 2944
Chicago, IL 60604-1601**