

# LISTA PARA SU SEGURIDAD

- Lista Para Evitar Caídas en Casa—  
Manual Para Personas de la Tercera Edad



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Centers for Disease Control and Prevention



Esta lista fue publicada por el National Center for Injury Prevention and Control de los Centers for Disease Control and Prevention.

**Centers for Disease Control and Prevention**

Julie L. Gerberding, MD, MPH, Director

**National Center for Injury Prevention and Control**

Sue Binder, MD, Director

**Division of Unintentional Injury Prevention**

Christine M. Branche, Ph.D, Director

**Autores**

Judy A. Stevens, Ph.D.

Sarah E. Olson, MS, CHES

# Caídas en Casa

Todos los años, miles de ancianos en Estados Unidos se caen en sus casas. Muchos sufren lesiones graves y algunos quedan incapacitados. En 2001, más de 11,500 personas mayores de 65 años murieron a causa de caídas.

Las caídas generalmente son causadas por peligros fáciles de pasar desapercibidos pero también fáciles de prevenir. Esta lista le ayudará a descubrir y eliminar los peligros que hay en su casa.

La lista hace preguntas sobre los riesgos que hay en cada cuarto de su casa. Le dice cómo solucionar cada problema y eliminar cada peligro. Al final de la lista encontrará otros consejos prácticos para evitar las caídas.

# Pisos

**Vea en qué estado se encuentran los pisos de cada uno de los cuartos.**

**Q. ¿Cuando usted camina por un cuarto, tiene usted que caminar alrededor de muebles?**

- Pida a alguien que mueva los muebles de manera que su camino no tenga obstáculos.

**Q. ¿Tiene usted alfombras pequeñas en el piso?**

- Quite las alfombras pequeñas o utilice cinta de doble cara o una superficie de apoyo no deslizante de manera que las alfombras no se deslicen.

**Q. ¿Hay periódicos, revistas, libros, zapatos, cajas, mantas, toallas u otros objetos en el piso?**

- Recoja las cosas que se encuentren en el piso. Siempre mantenga el piso libre de objetos.

**Q.** ¿Tiene usted que caminar por encima o alrededor de cables o conductos flexibles (como cables de lámparas, extensiones eléctricas o cables de teléfono)?

- Enrolle o fije con cinta los cables junto a la pared para que no se tropiece con ellos. Pida a un electricista que coloque otro enchufe en la pared.



# Escaleras y peldaños

**Revise las escaleras tanto dentro como fuera de su casa.**

**Q. ¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en las escaleras?**

- Recoja todas las cosas que haya en las escaleras. Mantenga siempre las escaleras libres de objetos.

**Q. ¿Está algún peldaño o escalón roto o desnivelado?**

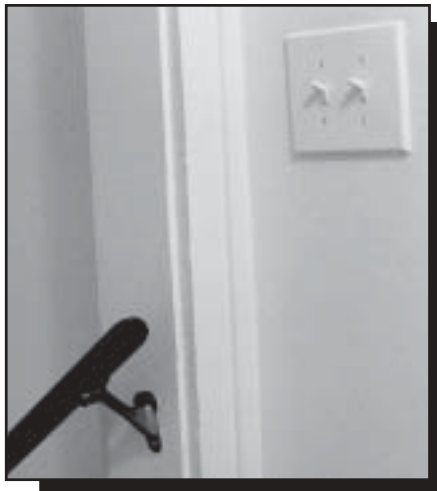
- Arregle los peldaños o escalones que estén sueltos o desnivelados.

**Q. ¿Funciona el foco (bombilla) que ilumina las escaleras?**

- Pida a un amigo o familiar que lo cambie.

**Q.** ¿Tiene usted sólo un interruptor de luz para sus escaleras (sólo en la parte de arriba o en la parte de abajo de las escaleras)?

- Pida a un electricista que ponga un interruptor para la luz en la parte de arriba y otro en la parte de abajo de las escaleras. Puede comprar interruptores de luz que brillen y se puedan ver en la oscuridad.



**Q.** ¿Están las barandillas de las escaleras mal atornilladas o rotas? ¿Hay barandilla sólo en uno de los lados de la escalera?

- Arregle las barandillas que estén sueltas o ponga otras nuevas. Asegúrese que haya barandillas en los dos lados de las escaleras y a lo largo de toda la escalera.



**Q.** ¿Está la alfombra de las escaleras suelta o rota?

- Asegúrese de que la alfombra esté colocada firmemente en cada uno de los escalones o quite la alfombra y coloque cintas de goma



# Cocina

**Revise su cocina y el área donde come.**

**Q. ¿Están las cosas que se utilizan a menudo en estantes o anaqueles altos?**

- Cambie de lugar las cosas que tenga en los estantes. Mantenga las cosas que utiliza a menudo en los estantes o anaqueles bajos (como a la altura de la cintura).

**Q. ¿Es inestable su banco o escalerita?**

- Consiga un banco o escalerita nuevo y estable con una barra a la que pueda agarrarse. Nunca utilice una silla como banco.

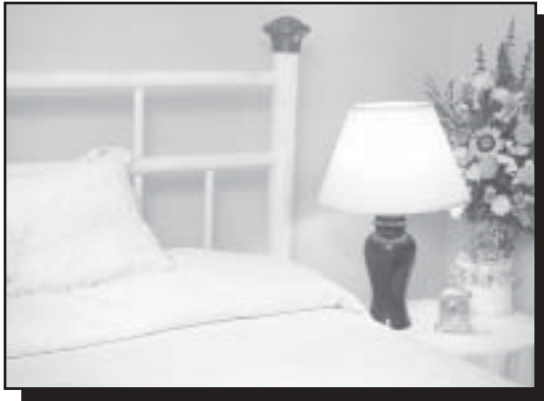


# Recámavas

**Revise todos sus dormitorios.**

**Q.** ¿Está la lámpara junto a la cama al alcance? ¿Es difícil llegar al interruptor de la luz que se encuentra cerca de la cama?

- Ponga una lámpara cerca de la cama para que pueda alcanzarla fácilmente.



**Q.** ¿Se encuentra oscuro el pasillo que va de su cama al baño?

- Ponga una lucecita para noche de manera que pueda ver por dónde camina. Algunas lucecitas para noche se prenden automáticamente después del anochecer.

# Cuartos de baño

**Revise todos sus baños.**

**Q. ¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o ducha?**

- Coloque una esterilla de caucho antideslizante o tiras autoadhesivas en el suelo de la bañera o la ducha.

**Q. ¿Necesita usted algún tipo de objeto de apoyo cuando entra o sale de la bañera o cuando se levanta del retrete o inodoro?**

- Pídale a un factótum (persona que oficiosamente se presta o todo género de servicios) que le instale agarraderas al lado de la bañera y del inodoro.



# Otras Cosas que Usted Puede Hacer Para Evitar las Caídas

- Haga ejercicio regularmente. El ejercicio le fortalece y mejora su equilibrio y coordinación.
- Pida a su médico o farmacéutico que revise las medicinas que esté tomando, incluyendo los medicamentos que no requieran receta. Algunas medicinas pueden hacerle que le dé sueño o se sienta mareado.
- Hágase un examen de la vista al menos una vez al año con su oculista. La vista deficiente puede aumentar su riesgo de caídas.
- Levántese lentamente después de sentarse o acostarse.

- ❑ Use zapatos rígidos con suela delgada antidebalante. (Evite chancletas, zapatos deportivos y zapatos de goma para correr con suelas gruesa).



- ❑ Mejore el alumbrado en la casa. Ponga bombillos más brillantes. Se recomienda que compre bombillos fluorescentes compactos, que rinden más. Instale pantallas en las lámparas para reducir el resplandor.
- ❑ Lo mejor es que cada habitación esté alumbrada de manera uniforme. Ilumine las áreas oscuras. Reduzca el resplandor que entra por las puertas y las ventanas con cortinas livianas o persianas.
- ❑ Pinte los bordes de los peldaños de las escaleras con una pintura contrastante, de manera que pueda ver bien las escaleras. Por ejemplo, si el piso es de madera oscura, utilice una pintura clara.

# Otros Consejos Prácticos Sobre Seguridad

- ❑ Mantenga los números de emergencia, cerca de cada teléfono, de tamaño grande y que se puedan ver fácilmente.



- ❑ Coloque un teléfono cerca del piso en caso de que se caiga y no se pueda levantar.
- ❑ Piense en llevar un dispositivo de alarma que le permita recibir ayuda

Para más información, comuníquese con:

The National Center for Injury Prevention and Control  
Division of Unintentional Injury Prevention  
4770 Buford Highway, NE, Mailstop K-63  
Atlanta, GA 30341

[www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)