



Lista de procedimientos de seguridad en el hogar

Esta lista le ayudará a detectar situaciones que contribuyen a que usted u otras personas caigan y se lastimen en el hogar. Una puntuación de 15 o más notas de No significa que usted corre un serio peligro de caer. Haciendo caso omiso de la puntuación que usted obtenga, es necesario que elimine los riesgos que encuentre.

	SI	NO		SI	NO
Manejo de casa			¿Los cables de teléfonos o aparatos domésticos están fuera de los pisos por donde caminan las personas?	()	()
¿Limpia usted los derramamientos en cuanto ocurren?	()	()			
¿Mantiene pisos y escaleras libre de obstáculos?	()	()	Iluminación		
¿Guarda los objetos personales inmediatamente después de utilizarlos?	()	()	¿Hay un interruptor cerca de cada puerta?	()	()
¿Se encuentran los objetos en repisas al alcance?	()	()	¿La iluminación elimina las zonas oscuras?	()	()
Pisos			¿Hay una lámpara o un interruptor al alcance desde su cama?	()	()
¿Se aleja de los pisos mojados hasta que se secan?	()	()	¿Hay luces de noche en baños y pasillos?	()	()
Si encera pisos, ¿aplica capas delgadas y frota completamente o utiliza ceras con auto-lustre que no son resbalosas?	()	()	¿Están las escaleras bien iluminadas?	()	()
¿Todos los tapetes poseen respaldos contra resbalones?	()	()	Escaleras		
¿Ha eliminado los pequeños tapetes al principio y al final de cada escalera?	()	()	¿Los pasamanos abarcan toda la escalera?	()	()
¿Los tapetes y alfombras están libres de desgarros y otros defectos?	()	()	¿Puede asirse bien de los pasamanos?	()	()
¿Posee alfombras de pelo corto y denso?	()	()	¿Las escaleras están libres de escalones irregulares?	()	()
Baño			¿Las alfombras y molduras de las escaleras están bien ajustadas y en buen estado?	()	()
¿Ha instalado tapetes de caucho o superficies no resbalosas en bañeras o regaderas?	()	()	¿Ha sustituido los escalones únicos por rampas o se ha asegurado de que estén bien iluminados?	()	()
¿Cuenta con barras para asirse en bañeras o regaderas?	()	()	Escaleras de mano y banquillos		
¿Cuenta con un tapete contra resbalones en el piso del baño?	()	()	¿Posee un banquillo para alcanzar objetos elevados?	()	()
¿Guarda el jabón en un recipiente fácil de alcanzar?	()	()	¿Están las escaleras de mano y los banquillos en buen estado?	()	()
Pasajes			¿Coloca siempre la escalera de mano o el banquillo en una superficie firme libre de obstáculos?	()	()
¿Puede caminar en las habitaciones si rodear los muebles?	()	()	Antes de subir a una escalera de mano, ¿se cerciora de que está bien abierta y los separadores asegurados?	()	()
¿Se encuentran los caminos de las habitaciones a los baños libres de obstáculos?	()	()	Cuando usa una escalera, ¿lo hace de frente a los escalones y mantiene el cuerpo entre las barandillas laterales?	()	()

	SI	NO		SI	NO
¿Evita permanecer de pie en el último escalón de una escalera de mano?	()	()	Precauciones personales	()	()
Areas exteriores			¿Está siempre alerta contra peligros inesperados?	()	()
¿Los pasajes y corredores exteriores están libres de grietas?	()	()	Si lo visitan los niños. ¿los observa mientras juega en el suelo o mira que no dejen objetos en su camino?	()	()
¿Guarda instrumentos de jardín y mangueras después de usarlos?	()	()	Si tiene mascotas, ¿las observa cuando se acuestan en el piso?	()	()
¿Ha eliminado el peligro de tropezones en las áreas exteriores?	()	()	¿Se cerciora de que al cargar objetos voluminosos éstos no obstruyan su visión?	()	()
¿Mantiene los pasajes, escalones y terrazas exteriores libres de hojas mojadas y nieve?	()	()	¿Carga pocos objetos a la vez en lugar de muchos?	()	()
¿Cuenta con tapetes en las entradas?	()	()	Cuando se estira o inclina, ¿Se sostiene de algo y evita girar demasiado?	()	()
Calzado			¿Evita correr para contestar el teléfono o abrir la puerta?	()	()
¿Sus zapatos proporcionan buena tracción?	()	()	¿Hace una pausa para recuperar el equilibrio al sentarse o ponerse de pie?	()	()
¿Usa pantuflas bien ajustadas?	()	()	¿Está actualizada la graduación de sus anteojos?	()	()
¿Evita caminar en calcetines?	()	()	Si vive solo, ¿mantiene contacto diariamente con un pariente, amigo o vecino?	()	()
¿Usa zapatos de lona con suela de caucho cuando trabaja en la casa o en el jardín?	()	()			

Adaptada, con autorización, del National Safety Council en cooperación con National Retired Teachers Association and American Association of Retired Persons: "Falling-An Unexpected Trip: A Safety Program for Older Adults. Program Leader's guide". Chicago: National Safety Council, 1982.

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.
Consulte a su médico.