


Lista de Seguridad del Hogar

Prevención de caídas

1


Sí No

¿Usted se ejercita regularmente?

 El ejercicio regular lo fortalece y mejora el equilibrio y la coordinación. Consulte a su médico cuál es el mejor ejercicio para usted.


Sí No

¿Se toma su tiempo para levantarse a contestar el teléfono o el timbre?

 Estar apurado o distraído aumenta las posibilidades de caerse. Comience de a poco. Siéntese un momento antes de levantarse de la cama. Póngase de pie y busque el equilibrio antes de caminar.


Sí No

¿Mantiene las áreas de paso y escaleras limpias de obstáculos tales como papeles, libros, cables eléctricos y calzados?

 Mantenga las escaleras y áreas de paso libres de cables eléctricos, calzados, ropa, libros, revistas y demás objetos.


Sí No

En invierno, ¿están libres de hielo y nieve las aceras, los escalones y las pasarelas peatonales?

 Mantenga limpias las pasarelas peatonales. Si lo necesita, pida ayuda con la remoción de hielo y nieve.


Sí No

¿Se examinó la vista?

 Consulte a un oftalmólogo una vez al año. La visión deficiente puede aumentar el riesgo de caerse.


Sí No

¿Tiene luces de noche en el camino desde su habitación al baño?

 Utilice luces de noche para iluminar el camino desde su habitación al baño.


Sí No

¿Enciende las luces antes de usar las escaleras?

 Las escaleras siempre deben estar bien iluminadas desde arriba hasta abajo. Encienda las luces antes de usar las escaleras.


Sí No

¿Todas las habitaciones tienen un interruptor de luz al que se puede acceder desde la puerta?

 Asegúrese de alcanzar los interruptores de luz desde la puerta. Solicite ayuda para instalar nuevos interruptores de luz.


Sí No

¿Hay alfombras antideslizantes dentro y fuera de las bañeras y duchas?

 Utilice alfombras antideslizantes en la bañera y en el piso de la ducha.

Sí No

¿Tiene barras de agarre en la bañera, ducha y cerca de todos los inodoros?

 Las barras de agarre se deben instalar en todos los cuartos de baño. No utilice nunca un toallero o una barra de ducha como soporte.



Lista de Seguridad del Hogar

Prevención de caídas

2

Sí No

¿Seca en seguida los líquidos derramados?

■ Seque inmediatamente los líquidos derramados. Incluso algunas gotas de líquido o grasa pueden representar un riesgo de resbalones.

Sí No

¿Sus alfombras tienen el dorso de goma antideslizante?

■ Utilice solamente alfombras con dorso de goma antideslizante. Elimine las arrugas y dobleces de las alfombras.

Sí No

¿Las alfombras están en buenas condiciones?

■ Asegúrese de que las alfombras no estén arrugadas, rotas o desgastadas. De ser así, solicite ayuda para reparar o reemplazar la alfombra.

Sí No

¿Hay barandillas fuertes y de fácil agarre a ambos lados de las escaleras?

■ Coloque barandillas de fácil agarre en todo el largo y a ambos lados de las escaleras.

Sí No

¿Utiliza zapatos fuertes, de buen calce, con tacos bajos y suelas antideslizantes?

■ Utilice zapatos fuertes, de buen calce, con tacos bajos y suelas antideslizantes que son más seguros que los tacones, los zapatos deportivos de suela gruesa, las pantuflas o que andar descalzo.

Sí No

¿Consultó con su médico o farmacéutico si su medicación afecta el equilibrio y la coordinación?

■ Si no lo hizo, solicite a su médico o farmacéutico que revise todos sus medicamentos, incluso los que se venden sin receta. Algunos medicamentos pueden afectar el equilibrio y la coordinación.



Lista de Seguridad del Hogar

Prevención de incendios

1

Sí No

¿Hay fumadores en su casa? ¿Fuman afuera?

■ Solicite a los fumadores que fumen afuera. Nunca fume en la cama o cuando está somnoliento.

Sí No

Los fumadores, ¿utilizan ceniceros fuertes y profundos?

■ Utilice ceniceros fuertes y profundos. Humedezca las colillas y cenizas antes de arrojarlas o entiérrelas en arena.

Sí No

¿Se encuentran los calefactores al menos a 3 pies (1 metro) de las cosas que pueden quemarse?

■ Mantenga los calefactores a 3 pies (1 metro) de todo lo que se pueda quemar, incluso de usted. Además, siga la misma regla con las estufas de madera y chimeneas. Apague y desenchufe los calefactores cuando salga de la habitación, de la casa o cuando se vaya a dormir. Enchufe siempre los calefactores en un tomacorriente de pared, nunca en un prolongador o múltiple.

Sí No

¿Inspecciona los cables eléctricos de su casa en busca de daños?

■ Inspeccione los cables eléctricos a menudo. Si los cables están agrietados o dañados o si perdió prolongadores, deje de utilizarlos y reemplácelos inmediatamente. No intente repararlos.

Sí No

¿Se asegura de que los cables eléctricos no pasen por las puertas o por debajo de las alfombras?

■ De no ser así, desenchúfelos. Evite colocar cables donde puedan dañarse o apretarse con los muebles, debajo de las alfombras o cruzando las puertas.

Sí No

¿Sabe cómo apagar el incendio de una olla sobre el quemador?

■ Si una cacerola se incendia, tápela y apague la hornalla. Si tiene dudas, salga y llame al departamento de bomberos.

Sí No

¿Se queda en la cocina mientras cocina?

■ Permanezca en la cocina cuando esté friendo, asando o hirviendo alimentos. Si sale de la cocina incluso por un instante, apague la cocina. No utilice la cocina si está somnoliento debido al alcohol o a un medicamento, y no cocine cuando toma una medicación nueva hasta que sepa cómo lo afecta.

Sí No

¿Deja que la comida cocida en el microondas se enfríe antes de ingerirla?

■ Recuerde que mientras el microondas está frío, la comida dentro se calienta. Corte la comida lentamente y lejos de su rostro. Deje que la comida se enfríe antes de ingerirla.

Sí No

¿Utiliza ropa ajustada o mangas cortas cuando cocina?

■ Utilice mangas cortas, arremangadas o ajustadas cuando cocina. Utilice manoplas para manipular ollas calientes.


Lista de Seguridad del Hogar

Prevención de incendios

2


Sí No

¿Sabe qué hacer si su ropa se incendia?

 Deténgase (no corra), échese con cuidado al suelo y cúbrase el rostro con las manos. Ruede de un lado para otro para apagar el fuego. Si no puede echarse y rodar, mantenga una manta o toalla cerca para sofocar las llamas. Si utiliza una silla de ruedas, scooter u otro dispositivo y puede llegar al piso, bloquee el dispositivo antes de descender y después ruede hasta que las llamas desaparezcan. Si es un espectador, considere tomar una alfombra o manta contra incendios para ayudar a sofocar las llamas. Utilice agua fresca durante 3 a 5 minutos para refrescar la quemadura. Busque atención médica de inmediato.


Sí No

¿Sabe qué hacer si se quema?

 Trate la quemadura enseguida con agua fría. Enfríe la quemadura de 3 a 5 minutos. Si fuera necesario, busque atención médica. No se aplique cremas, pomadas ni otros remedios caseros.


Sí No

¿Tiene al menos una alarma de humo en cada nivel de su casa, fuera de cada dormitorio y dentro de cada uno de ellos?

 Instale alarmas de humo fuera de cada dormitorio, en cada nivel de su casa y dentro de cada habitación. Asegúrese de que las alarmas estén interconectadas así cuando una suene, sonarán todas. Hay alarmas especiales disponibles, en caso de que sea sordo o tenga dificultades auditivas.


Sí No

¿Prueba sus alarmas de humo mensualmente?

 Verifique sus alarmas de humo una vez al mes tocando el botón de prueba. Las pilas se deben cambiar al menos una vez al año o cuando la alarma “trine” para avisarle que la pila está gastada. Reemplace todas las alarmas de humo que tengan 10 años de uso.


Sí No

Si hubiera un incendio en su casa, ¿sabría como escapar?

 En un incendio, salga lo más rápido posible y permanezca afuera. Una vez que escapó del incendio, llame al departamento de bomberos desde el teléfono de un vecino o desde un celular.


Sí No

¿Conoce dos salidas de cada habitación?

 Si es posible, sepa dos maneras de salir de cada habitación y de la casa. Asegúrese de que las puertas y ventanas se abran con facilidad. Las ventanas con barras de seguridad, parrillas y protectores deben tener dispositivos de desbloqueo de emergencia. Asegúrese de que los muebles y otros objetos pesados no bloqueen las salidas. Si debe escapar en el humo, manténgase cerca del suelo y por debajo del humo al salir.

Sí No

¿Incluyó a las personas con discapacidades que viven en su casa en la planificación del escape y determinó qué tipo de ayuda necesitarán para salir en caso de una emergencia?

 Incluya a todos en su casa en el proceso de planificación. Desarrolle el plan de escape de acuerdo con sus habilidades. Practique el plan al menos dos veces al año de día y de noche.



Lista de Seguridad del Hogar

Prevención de incendios

3

Sí No

¿Proporcionó alarmas de humo y dispositivos de alerta llamados accesorios (luces estroboscópicas o agitadores de cama/almohada) para las personas de su casa que sean sordas o tengan dificultades auditivas?

Las alarmas de humo y los dispositivos de alerta, llamados accesorios, están disponibles para las personas sordas o con dificultades auditivas. Las luces estroboscópicas de toda la casa se activan con las alarmas de humo y alertan a las personas sordas que están en un incendio. Cuando las personas sordas están dormidas, una luz estroboscópica de alta densidad junto con un agitador de almohada/cama puede despertarlas y alertarlas de incendios para que puedan escapar. Este tipo de equipo se activa con el sonido de una alarma de humo estándar. Las alarmas de humo y los dispositivos de alerta están disponibles para personas con dificultades auditivas. Estos accesorios, que se activan con el sonido de la alarma de humo, producen un sonido mezclado, agudo y fuerte. Este equipo se activa con el sonido de una alarma de humo. Las personas que tienen dificultades auditivas también pueden descubrir que un agitador de almohada/cama es útil para despertarlas.

Sí No

¿Conoce el número local de emergencias para llamar en caso de incendio?

Memorice el número local de emergencias. Podría ser el 9-1-1 o el número telefónico del departamento de bomberos. Una vez que escapó, deberá llamar desde el teléfono de un vecino o celular.

Sí No

¿Tiene un teléfono en su habitación?

Tenga un teléfono en su habitación o cerca de donde duerme y anote el número local de emergencias cerca, en caso de que quede atrapado por humo o fuego.

Sí No

¿Tiene un botón de alerta médica?

Considere tener este dispositivo para acceder a un pedido de ayuda en una emergencia.

Sí No

¿Tiene alarmas de monóxido de carbono en su casa?

Instale una alarma de monóxido de carbono fuera de cada dormitorio y en cada nivel de su casa. Pruebe las alarmas mensualmente. Si no alcanza la alarma de manera segura, solicite ayuda.