

Lista de seguridad en el hogar y prevención de caídas

Recorra la casa cuarto por cuarto y marque cada punto. Arregle lo que pueda ahora y pida ayuda con lo demás.

Pisos y pasillos

- ☐ Quite o fije con cinta las alfombras y tapetes sueltos
- ☐ Mantenga cables, objetos, zapatos y cosas de mascotas fuera del camino
- ☐ Limpie los derrames de inmediato
- ☐ Deje espacio libre para caminar alrededor de los muebles

Iluminación

- ☐ Buena luz en cada cuarto, pasillo y escalera
- ☐ Interruptores fáciles de alcanzar a la entrada de cada cuarto
- ☐ Luces de noche entre el dormitorio y el baño
- ☐ Linterna al alcance de la cama

Escaleras y entradas

- ☐ Pasamanos firmes en ambos lados de las escaleras
- ☐ Escalones en buen estado y que no resbalen
- ☐ Escalones y caminos exteriores sin hielo, nieve ni hojas
- ☐ Luces de la entrada funcionando

Baño

- ☐ Barras de apoyo junto al inodoro y en la tina o ducha
- ☐ Alfombra o tiras antideslizantes en la tina o ducha
- ☐ Silla de ducha o banco de tina si es difícil estar de pie
- ☐ Asiento de inodoro elevado si es necesario

Dormitorio

- ☐ Lámpara o interruptor al alcance desde la cama
- ☐ Camino despejado de la cama al baño

- ☐ Teléfono al alcance de la cama
- ☐ Cama a una altura cómoda para subir y bajar

Cocina

- ☐ Artículos de uso diario en estantes bajos y fáciles de alcanzar
- ☐ No se suba a sillas; use un banquito firme con agarradera si lo necesita

Seguridad personal

- ☐ Use zapatos o pantuflas cerrados y antideslizantes
- ☐ Use bastón, andador u otras ayudas según le indicó su proveedor
- ☐ Pregunte a su médico o farmacéutico si algún medicamento causa mareo o sueño
- ☐ Revise su vista con regularidad
- ☐ Pregunte a su médico sobre ejercicio o terapia para fuerza y equilibrio

Emergencias

- ☐ Detectores de humo y de monóxido de carbono en cada piso, probados con regularidad
- ☐ Números de emergencia junto al teléfono
- ☐ Un plan para pedir ayuda después de una caída

¿Preguntas sobre el cuidado en casa? Comuníquese con Right Care Services Inc

599 Canal St, 1st Floor, Suite 14, Lawrence, MA 01840 · (978) 641-6909 · info@rightcare.me · rightcarehc.com
Cuidado personal · Acompañamiento · CNA · Asistentes de salud en el hogar · Fisioterapia · Terapia ocupacional
· Enfermería especializada. Nuestros cuidadores hablan inglés y español.

Esta es información general, no es consejo médico. Siempre consulte con su médico, enfermera o farmacéutico sobre su propia salud y cuidado.

Preparado en octubre de 2026.