



OREGON STATE FIRE MARSHAL
503-934-8228
oregon.gov/osfm
osfmce@osfm.oregon.gov



Tome medidas para la prevención de caídas

LISTA DE VERIFICACIÓN



BARRAS DE APOYO Y PASAMANOS

¿Cuenta usted con barras de apoyo en bañeras, duchas y cerca de todos los inodoros?

Instale barras de apoyo junto a la bañera, la ducha y el inodoro. Nunca use un toallero o una barra de ducha como apoyo.

¿Su hogar tiene pasamanos resistentes a ambos lados de las escaleras?

Si no es así, pida ayuda para asegurar los pasamanos sueltos a la pared o instalar nuevos pasamanos a lo largo de toda la longitud de ambos lados de las escaleras.



REVISIÓN DE MEDICAMENTOS E INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIA

¿Toma medicamentos? ¿Ha pedido a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos este año?

Haga que su médico o farmacéutico que revise todos sus medicamentos anualmente, incluyendo los medicamentos de venta libre. Algunos medicamentos pueden afectar el equilibrio y la coordinación. Mantenga sus medicamentos en un solo lugar de su hogar.

¿Tiene una lista actualizada de medicamentos, afección médica crónica e información de contacto para emergencias?

Mantenga una lista de sus medicamentos y dosis, incluyendo los de venta libre. Incluya cualquier afección médica crónica que padezca. Entregue una copia a un miembro de la familia o proveedor de cuidado. Mantenga su lista actualizada en un lugar visible, como el refrigerador.

Notas:



CÓMO CUIDARSE

¿Hace ejercicio con regularidad?

El ejercicio regular fortalece y mejora el equilibrio y la coordinación. Consulte a su médico u otro proveedor de atención médica sobre cuál es el mejor ejercicio para usted.

¿Le han revisado la vista recientemente?

Consulte a un oftalmólogo una vez al año. Una visión porosa podría aumentar sus probabilidades de caerse. Limpie sus anteojos con regularidad.

¿Utiliza zapatos resistentes y bien ajustados, con suela antideslizante y tacón bajo?

Los zapatos resistentes y bien ajustados con suelas antideslizantes son más seguros que usar tacones altos, zapatos deportivos de suela gruesa, pantuflas, sandalias o calcetines/medias.

¿Utiliza un dispositivo de movilidad (bastón, andador, silla de ruedas)?

Asegúrese de que su dispositivo de movilidad esté adaptado a sus necesidades. Consulte a su proveedor de atención médica.

Notas:



NO HAY NECESIDAD DE DARSE PRISA

Sí ☐ No ☐

¿Se toma un momento antes de levantarse para contestar el teléfono o para abrir la puerta?

Tómese su tiempo. Las prisas y las distracciones aumentan las probabilidades de caerse. Levántese de las sillas lentamente. Póngase de pie y recupere el equilibrio antes de empezar a caminar. Observe el camino antes de empezar a caminar.

Sí ☐ No ☐

¿Se toma su tiempo para levantarse de la cama?

Siéntese y descanse por un momento antes de levantarse de la cama. Cuando se ponga de pie, recupere el equilibrio y luego observe su camino antes de comenzar a caminar.



MANTENGA LOS CAMINOS DESPEJADOS

Sí ☐ No ☐

¿Existen riesgos de tropiezos en el piso, en las áreas para caminar o en las escaleras de su hogar?

Mantenga las áreas para caminar libres de alfombras sueltas, cables, zapatos, ropa, libros, revistas, papel y otros artículos. Mantenga siempre los objetos alejados de las escaleras.

Sí ☐ No ☐

¿Limpia inmediatamente los líquidos derramados?

Los derrames pueden convertir los pisos en superficies resbaladizas; incluso pequeñas cantidades de líquidos o grasa representan un riesgo significativo de caídas por deslizamiento.

Sí ☐ No ☐

En los meses de invierno, ¿las aceras, los escalones al aire libre y los pasillos están libres de hojas mojadas, musgo, hielo, nieve y agua estancada?

Mantenga los caminos despejados. Si es necesario, pida ayuda para remover el hielo y la nieve y mantenga los caminos exteriores libres de hojas mojadas, musgo y escombros.

Sí ☐ No ☐

¿Tiene mascotas o niños en el hogar?

Tenga precaución al encontrarse cerca de niños y mascotas, ya que pueden cruzarse repentinamente en su camino o sorprenderlo de manera inesperada.

Notas:



ILUMINACIÓN

Sí ☐ No ☐

¿Todas las habitaciones tienen interruptores de luz a los que se puede acceder desde la puerta?

Es importante que pueda alcanzar los interruptores de luz desde la puerta. Pida ayuda para instalar nuevos interruptores de luz si es necesario.

Sí ☐ No ☐

¿Tiene luces nocturnas a lo largo del camino entre su dormitorio y el baño?

Use luces nocturnas en los pasillos. Son la forma más fácil y menos costosa de proporcionar iluminación.

Sí ☐ No ☐

¿Enciende las luces antes de usar las escaleras?

No es seguro utilizar las escaleras en condiciones de poca visibilidad. Es fundamental que las escaleras estén adecuadamente iluminadas en toda su extensión, desde el primer hasta el último peldaño. Si es necesario, solicite asistencia para la instalación de nuevas luminarias e interruptores. Asimismo, considere la posibilidad de incorporar luces con sensor de movimiento en las áreas exteriores de su vivienda que puedan requerir acceso en condiciones de oscuridad.

Sí ☐ No ☐

¿Cuenta con una iluminación exterior adecuada que le permita caminar con seguridad durante la noche?

Es importante que pueda caminar de manera segura en el exterior de su vivienda durante la noche. Considere la instalación de luces con sensor de movimiento en las áreas exteriores a las que pudiera necesitar acceder en condiciones de poca iluminación.



ALFOMBRAS, TAPETES ANTIDESLIZANTES Y MOQUETAS

Sí ☐ No ☐

¿Tiene tapetes de baño antideslizantes en las bañeras y duchas?

Utilice tapetes antideslizantes en la bañera y en el piso de la ducha para evitar resbalones y caídas.

Sí ☐ No ☐

¿Sus tapetes tienen goma antideslizante?

Utilice tapetes con base de goma o material antideslizante. Asegúrese de eliminar cualquier arruga o pliegue en alfombras y tapetes para prevenir riesgos de tropiezos.

Sí ☐ No ☐

¿Su alfombra está arrugada, rota o desgastada?

Si es así, pida ayuda para reparar o reemplazarla.

Notas: