FINDING OUR BALANCE

EVITE RESBALONES, TROPIEZOS Y TRASPIÉS



Use esta lista de verificación para identificar y eliminar los peligros que aumentan el riesgo de caídas en su hogar.

Calzado
- Use calzado con tacón bajo, antideslizante y que proporcione apoyo, de manera que pueda ajustarlo bien.

Pisos
- Retire las alfombras pequeñas y asegure las alfombras sueltas.
- Mantenga los pasillos despejados.
- Adhiera los cordones y cables con cinta a la pared para no tropezarse con ellos.

Escalones y escaleras
- Arregle las barandas sueltas o haga colocar barandas nuevas a ambos lados de las escaleras.
- Arregle los escalones sueltos o desnivelados.
- Asegúrese de que las escaleras tengan buena iluminación.
- Coloque los interruptores de luz en las partes superior e inferior de las escaleras.
- Mantenga las escaleras despejadas.
- Pinte el borde superior de los escalones con un color que haga contraste para que sean más fáciles de ver.

Baño
- Coloque una alfombra antideslizante frente a la bañera o la ducha.
- Instale barras dentro de la ducha o la bañera y junto al inodoro.
- Use una silla para ducha y un cabezal de ducha manual.
- Coloque una alfombra para bañera o tiras adhesivas antideslizantes dentro de la bañera o la ducha.
- Instale luces nocturnas.

Iluminación
- Asegúrese de que las escaleras, los pasillos y las pasarelas estén bien iluminados.
- Coloque los interruptores de las lámparas y luces donde pueda alcanzarlos con facilidad.

Sala de estar, habitación y cocina
- Use muebles a los cuales pueda subir y bajar con facilidad (a la altura de la rodilla o más arriba).
- Reordene la sala de modo que queden espacios despejados para caminar.
- Tenga a mano los elementos que usa con frecuencia.
- Mantenga el teléfono y la luz o una linterna eléctrica a mano en la mesita de luz.
- Instale luces nocturnas en su habitación.
- Evite que la ropa de cama llegue al piso, a ambos lados de la cama.



Si desea obtener más información sobre lo que USTED puede hacer para evitar las caídas, visite **doh.wa.gov/findingourbalance**.

Washington State Department of Health

DOH 971-048 August 2021 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.