

GUIA PARA LA PREVENCIÓN DE CAIDAS

y Lista De Recursos



¡NO DEJES QUE UNA CAÍDA TE CAMBIE LA VIDA!

Las caídas son la causa principal por lo que las personas mayores pierden su independencia. Sin embargo las caídas pueden ser prevenidas por medio de el control de los medicamentos, practicando ejercicios, haciendo modificaciones en le hogar y examinando su visión. Use esta guía para evaluar su riesgo en el hogar y localice los recursos que le ayudaran a tener un hogar libre de riesgos de caídas para que mantenga su independencia.



MEALS on WHEELS
DIABLO REGION

925.937.8311

www.mowdiablregion.org

Lista de verificación y guía de recursos es posible gracias a un generoso donativo de

The Andreason Group at
Morgan Stanley

LISTA PARA LA SEGURIDAD EN EL HOGAR

La lista a continuación le ayudará a evaluar su hogar para informarse como prevenir las caídas y mantener su independencia.

Cada pregunta que responda “No” le ofrece la oportunidad de mejorar algo para reducir el riesgo de caerse. Contacte uno de los recursos listados en la hoja de atrás para encontrar como resolver los problemas que ha identificado.

ESCALERAS



- ¿Los pasamanos son fuerte y están a ambos lados?
Los pasamanos a ambos lados proveen seguridad al bajar o subir.
- ¿Están las escaleras en buenas condiciones y libres de objetos?
Las alfombras deterioradas y los objetos en su camino pueden contribuir a una caída?
- ¿Están los escalones en buen estado y claramente visibles?
La visibilidad y el ver a fondo claramente disminuyen con la edad. Muchas caídas ocurren como resultado de no ver el último escalón. Colores contrastantes y superficies anti-resbaladizas pueden prevenir caídas.
- ¿Es el alumbrado adecuado y los encendedores están ubicados en la parte superior e inferior de la escalera?
El buen alumbrado es indispensable en todos los lugares y especialmente en las escaleras.

Sí	No	No Se	No Aplica
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DORMITORIO



- ¿Esta el espacio entre la cama y el baño alumbrado y libre de objetos que le obstruyen su paso?
El segundo lugar donde más caídas ocurren es al lado de su cama.
- ¿Esta el camino hacia el baño alumbrado adecuadamente?
Luces automáticas o continuas es lo mejor. Las lámparas de noche también ayudan.
- ¿Puede alcanzar fácilmente su teléfono estando acostada en su cama?
Muchas caídas ocurren cuando nos apuramos a responder el teléfono.
- ¿Puede usted levantarse de la cama fácilmente?
Ajustar la altura del colchón o instalando una baranda al lado de la cama puede ayudarla.
- ¿Tiene usted una linterna al lado de su cama?
Una linterna a mano puede ayudarla durante un apagón.

Sí	No	No Se	No Aplica
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BAÑO



- ¿Tiene barras para sujetarse instaladas en la tina o la ducha?
Las agarraderas en la tina o la ducha pueden auxiliarla y reducir el riesgo de una caída mientras se baña. Estas barras deben estar instaladas fijas pasando por la madera dentro de la pared.
- ¿Puede usted levantarse o sentarse fácilmente del asiento del baño?
Si no puede, use los asientos de baño portátiles con barandas o agarraderas para auxiliarse.
- ¿Tiene usted lamparitas de noche?
Los viajes al baño durante las noches son peligrosos a oscuras. Un alumbrado apropiado reduce el riesgo de caídas.
- ¿Tiene la ducha o la bañera una alfombra anti-resbaladiza?
Son más seguras las alfombrillas o tiras de superficie anti-resbaladiza fuertemente adheridas al suelo.
- ¿Tiene usted un asiento, banco o ducha portátil?
Sentarse cuando se baña es menos peligroso y más fácil especialmente cuando usa una ducha portátil.

Sí	No	No Se	No Aplica
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COCINA



1. ¿Puede usted alcanzar fácilmente los objetos que usa frecuentemente?
Tratar de alcanzar muy alto puede causar pérdida del balance. Has que alguien te ayude a mover objetos para que nunca tenga que encaramarse para alcanzarlos.
2. ¿Tienen las sillas de su cocina brazos fuertes y sin ruedas?
Es más seguro y fácil levantarse o sentarse de una silla estable.
3. ¿Ha colocado usted una copia de su "Vial of Life" sobre la puerta de su refrigerador?
Haciendo esto usted se asegurara que el personal de emergencia va a tener acceso rápido a su información médica. Use el Internet <http://www.myvialoflife.org> para más información gratis.

Sí	No	No Se	No Aplica
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EN GENERAL



1. ¿Ha removido todas las alfombrillas pequeñas?
Las alfombrillas pequeñas son un gran peligro y aumentan el riesgo de tropezar, resbalar y caerse. Este peligro es más grande que el beneficio que aportan.
2. ¿Están todos los pasillos libres de obstáculos y cables eléctricos?
Los cables en el medio aumentan el peligro de tropezar. Los cables pueden colocarse por detrás de los muebles para que no estén en el medio del camino.
3. ¿Están los números de tu casa visibles durante el día y la noche?
Haciendo esto ayudara al personal de emergencia encontrarlo ma rápido.



4. ¿Tiene los detectores de humo actualmente instalados menos de 10 años?
Tener varios detectores de humo aumenta la rapidez y seguridad de detección de incendios. Cada segundo cuenta. Chequea las baterías cada seis meses.

5. ¿Los detectores de humo tienen menos de 10 años?
Los detectores de humo están diseñados para durar un periodo de 10 años, aunque continúen funcionando cuando los presiona. El departamento de bomberos tiene detectores de humo disponible y los puede instalar gratuitamente.

6. ¿Tiene usted un detector de Monóxido de Carbono instalado?
El Monóxido de carbono es inodoro, incoloro y letal.



7. ¿Tienen los collares de sus animales domésticos campanitas o cascabeles?
Escuchar a sus animales domésticos le ayudara a evitar tropezar con ellos.

8. ¿Mantiene usted la comida el agua y las camas de sus animales domésticos fuera del cruce diario?
Haciendo esto previene resbalones y tropiezos.

9. ¿Mantiene un teléfono inalámbrico con usted siempre?
Haciendo esto evitara la necesidad de correr para responder el teléfono.

10. ¿Usa usted zapatos con superficie anti-resbaladiza en casa?
Zapatos con suela anti-resbaladiza son mejores para evitar caídas.

11. ¿Tiene usted un sistema de alerta (Ej. Pendiente para el Celcello)?
Un sistema de emergencia le ayudara a pedir ayuda aunque no pueda hablar.

12. ¿Esta el calentador del agua programado a una temperatura de 120°F o menos?
Haciendo esto reducirá la posibilidad de quemaduras.

13. ¿Tiene usted un extinguidor de fuego en cada piso de su casa y sabe usted como usarlo?
Acceso rápido a un extinguidor de fuego puede prevenir que un fuego pequeño se convierta en el fuego grande.



14. ¿Tiene usted conectado en todas las tomas de corrientes dos o menos equipos electrodomésticos a la vez?
Recargar los circuitos eléctricos es la causa más común de los incendios domésticos.

15. ¿Tienen las alfombras más grandes superficies anti-resbaladizas?
En las esquinas de este tipo de alfombras es donde los tropiezos ocurren.

Sí	No	No Se	No Aplica
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AUTOANALISIS

Responda las siguientes preguntas como indicador de el riesgo de caídas que usted tiene (marque si o no en la caja de cada pregunta)

	Sí	No
1. ¿Se ha caído anteriormente? <i>Las personas que se han caído anteriormente tienen más riesgo de caerse de nuevo.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿El miedo a caerse ha impactado sus actividades? <i>El miedo a caerse usualmente es el inicio de una caída en espiral para su salud e independencia.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Esta tomando cuatro o más medicamentos diarios? <i>Haga que su doctor revise TODOS los medicamentos que esta tomando. Algunas veces los medicamentos pueden interactuar negativamente, causando un incremento en mareos y disminuye la fuerza de sus musculos.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Experimenta dificultad al levantarse de una silla sin la ayuda de sus brazos? <i>Perdida de la fuerza en sus piernas reduce la habilidad de recuperarse de una caída.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Hace más de un año que se ha examinado su visión? <i>Una apropiada prescripción de sus lentes es esencial para minimizar el riesgo de una caída.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Usted ocasionalmente se apoya aguantándose de muebles y objetos? <i>Hacer esto es un indicador de una reducida estabilidad.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Tiene usted mas de 65 años de edad? <i>La edad puede ser un indicador pero no una garantía del aumento del riesgo de caídas.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Hace ejercicios menos de tres veces a la semana? <i>Los ejercicios físicos mantienen la fortaleza en las piernas reduciendo el riesgo de caídas. SIEMPRE consulte a su doctor antes de comenzar con una rutina de ejercicios.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Esta renuente a pedir ayuda haciendo actividades que le retan? <i>Pedir ayuda es un signo de Fortaleza no de flaqueza.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOTA: Responder “Sí” a dos o mas de estas preguntas significa que esta a riesgo mas grande de caerse.	ADICIONE LA COLUMNA DE LA RESPUESTA “SI” Y ESCRIBA EL NUMERO EN LA CAJA.	

RESOURCES

Las organizaciones en la lista debajo proveen evaluaciones en el hogar para prevenir caídas así como la asistencia con modificaciones que necesite en el hogar (Ej. Instalaciones de agarraderas, detectores de humo y pasa manos) in el condado de Contra Costa.

	Phone	Website	Assessments	Modifications	No Cost/ Sliding Scale
Meals on Wheels Diablo Region	925.937.8311	www.mowdiablregion.org	✓	✓	✓
Contra Costa County Fire Protection District	925.941.3327	www.cccfpd.org	✓	✓ ¹	
Home Safety Services	1.888.388.3811	www.homesafety.net	✓	✓	
Independent Living Resources	925.363.7293	www.ilrsc.org	✓		
Safe at Home Grab Bars	925.360.1909	www.safeathomegrabbars.com	✓	✓	

¹ Modifications limited to smoke detector installation only.