



Educación de pacientes

Servicios de atención a pacientes



Evite las caídas en el hogar

Lista de verificación del hogar y recomendaciones útiles

Puede estar en peligro de caerse. El hogar es el lugar donde suelen producirse con mayor frecuencia las caídas. Pueden asustarle y son peligrosas. Aprenda a evitar las caídas y permanecer seguro.

¿Corre peligro de caerse?

Si piensa que no corre peligro de caerse — piense otra vez. Personas de todas las edades se caen en el hogar y las caídas, además de ser impresionantes, pueden causar lesiones graves. Después de una caída, puede no sentirse seguro al llevar a cabo actividades normales. Siga leyendo para saber cómo reducir sus probabilidades de caerse. **Recuerde que las caídas se pueden evitar**

Marque las casillas que se le aplique:

- Me he caído ya en el pasado.
- Tomo medicamentos que hacen que me sienta mareado o somnoliento.
- He tenido desvanecimientos.
- Con frecuencia me siento débil.
- Tengo dolores.
- A veces pierdo el equilibrio.
- Tengo problemas de memoria.
- Vivo en un ambiente nuevo.
- Tomo bebidas alcohólicas.
- Voy con frecuencia al baño o excusado.
- Tengo dificultades para levantarme de mi sillón o la taza del baño.
- Tengo dificultades para desplazarme.
- Mi calzado no es cómodo o es resbaladizo.

Si marcó CUALQUIERA de las casillas, estará en peligro de caerse y lastimarse. Siga leyendo para obtener recomendaciones útiles para evitar las caídas en el hogar.



UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

RECOMENDACIONES ÚTILES:

Deshágase de las alfombras pequeñas o los tapetes.

Añada barras sujetadoras y barandales.

Use iluminación nocturna.

Mantenga los pasillos despejados.

Limpie los derrames.

Lleve calzado que se adapte bien a sus pies y que no tenga suelas resbaladizas.

Use esta lista para inspeccionar su hogar:

Baño

- ¿Tiene losetas resbaladizas?
- ¿Tiene dificultades para entrar y salir a y de la tina de baño (bañera)?
- ¿Tiene una taza de baño (excusado) baja?

Lo que puede hacer:

- Instale barras para sujetarse.
- Use esteras de baño no resbaladizas.
- Use una taza de baño (excusado) elevada.

Pisos

- ¿Están sus suelos llenos de cosas?
- ¿Usa tapetes o alfombras pequeñas?
- ¿Tiene alfombras desgastadas o deshilachadas?

Lo que puede hacer:

- Despeje un pasillo seguro.
- Retire los tapetes o alfombras pequeñas.
- ¿Tiene iluminación en las escaleras?

Escaleras

- ¿Tiene objetos en las escaleras?
- ¿Tiene barandales resistentes?
- ¿Tiene iluminación en las escaleras?

Lo que puede hacer:

- Mantenga las escaleras despejadas de cosas.
- Instale barandales.
- Instale iluminación en las escaleras.

Use esta lista para inspeccionar su hogar:

Iluminación

- ¿Está todo demasiado oscuro por la noche?
- ¿Es su casa de luz mortecina?

Lo que puede hacer:

- Use luces nocturnas en todas las habitaciones.
- Use focos de 100 ó 200 vatios.

Cocina

- ¿Están sus platos en armarios altos?
- ¿Tiene las almohadillas calientes y los guantes para el horno en cajones?
- ¿Tiene pisos resbaladizos?

Lo que puede hacer:

- Ponga la vajilla donde pueda tomarla con facilidad.
- Coloque las almohadillas calientes y los guantes para el horno donde pueda tomarlos con facilidad.
- Limpie los derrames inmediatamente.

Al exterior

- ¿Tiene equipos de jardinería por todas partes?
- ¿Son sus banquetas (aceras) irregulares?
- ¿Tiene escalones dañados?

Lo que puede hacer:

- Retire todos los equipos tales como mangueras y herramientas de jardinería.
- Repare banquetas y escalones.
- Instale barandales.

Si se cae en el hogar:

1. No se llene de pánico.
2. Asegúrese de estar bien antes de intentar levantarse.
3. Levántese lentamente, utilizando como apoyo muebles estables.
4. En caso necesario, deslícese o arrástrese hasta su teléfono o la puerta de entrada.
5. Llame a su número de emergencias para obtener ayuda.
6. Póngase cómodo hasta que llegue la ayuda.

ESTÉ PREPARADO:

Tenga un plan de emergencia.

Piense en la conveniencia de llevar en torno a su cuello Lifeline™ o un botón de pánico.

Piense en la posibilidad de llevar un teléfono celular o inalámbrico.

Hágase amigo(a) de un vecino o una vecina a quien usted pueda acudir en busca de ayuda.

Puede haber ayuda disponible a un costo bajo o nulo. Llame al Programa de Prevención de Caídas del Condado King (King County Fall Prevention Program) o a su departamento de salud pública.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su centro de ancianos o su proveedor de atención a la salud para averiguar algo más sobre cómo protegerse y hacer que su hogar sea más seguro. Tómese el tiempo necesario para examinar los números de teléfonos de algunos de estos recursos de la comunidad. Muchos de ellos aparecen en las páginas azules de su directorio telefónico.

Departamento de bomberos: _____

Centro para ancianos: _____

Enfermera de salud domiciliaria: _____

Fisioterapeuta: _____

Su proveedor de atención a la salud:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Un amigo o vecino:

Nombre: _____

Teléfono: _____

En la zona de Seattle:

Emergencia:

911

Programa de Prevención

de Caídas del Condado King:

(206) 296-0202

Servicios para ancianos:

(206) 448-3110

1-800-972-9990

TTY (206) 448-5025

Línea vital de la Cruz Roja Estadounidense:

1-800-959-6989

Información en línea:

www.seniorservices.org



UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Patient Care Services

Box 356153

1959 NE Pacific St., Seattle, WA 98195



Prevent Falls at Home

A home checklist and helpful hints

You could be at risk for falling. The home is the most common place for falls to happen. They can be scary and dangerous. Learn how to prevent falls and remain safe.

Are you at risk to fall?

If you think you are not at risk for falling—think again. People of all ages fall at home. Falls can be upsetting and cause serious injury. After a fall, you may not feel safe doing normal activities. Read on to reduce your chance of falling. Keep in mind, falls can be prevented.

Check the boxes that apply to you:

- I have fallen in the past.
- I take medications that make me dizzy or lightheaded.
- I have fainted.
- I often feel weak.
- I am in pain.
- I sometimes lose my balance.
- I have memory problems.
- I am living in a new environment.
- I drink alcohol.
- I use the bathroom often.
- I have trouble getting up from my chair/toilet.
- I have a hard time moving around.
- My shoes are not comfortable or are slippery.

If you checked ANY of the boxes, you are at risk for falling and hurting yourself. Read on for helpful hints to prevent falling in your home.



Helpful Hints:

Get rid of throw rugs.

Add grab bars and handrails.

Use nightlights.

Keep pathways clear.

Clean up spills.

Wear shoes that fit well and have non-slip soles.

Use This List to Check Your Home

Bathroom

- Do you have slippery tiles?
- Do you have trouble getting in and out of the bathtub?
- Do you have a low toilet seat?

What you can do:

- Install grab bars.
- Use nonskid bath mats.
- Use an elevated toilet seat.

Floors

- Are your floors cluttered?
- Do you use throw rugs?
- Do you have worn or frayed carpets?

What you can do:

- Make a clear safe pathway.
- Remove throw rugs.
- Repair or replace worn carpet.

Stairs

- Do you have objects on the stairs?
- Do you have sturdy handrails?
- Do you have lighting in the stairway?

What you can do:

- Keep stairways clear.
- Install handrails.
- Install lighting on stairways.

Use This List to Check Your Home

Lighting

- Is it too dark at night?
- Is your house dim?

What you can do:

- Use nightlights in all rooms.
- Use 100 to 200 watt bulbs.

Kitchen

- Are dishes in high cabinets?
- Are hot pads and oven mitts in drawers?
- Do you have slippery floors?

What you can do:

- Put dishes within easy reach.
- Put hot pads and oven mitts within easy reach.
- Clean up spills right away.

Outside

- Do you have gardening equipment lying around?
- Are your sidewalks uneven?
- Do you have damaged steps?

What you can do:

- Remove items like hoses and garden tools.
- Repair sidewalks and steps.
- Install handrails.

If You Fall At Home:

1. Don't panic.
2. Make sure you are okay before you try to get up.
3. Get up slowly using stable furniture for support.
4. If needed, slide or crawl to your telephone or front door.
5. Call your emergency number for help.
6. Make yourself comfortable until help arrives.

Be Prepared:

Have an emergency plan.

Think about wearing Lifeline™ or a panic button around your neck.

Think about carrying a cellular or cordless phone.

Make friends with a neighbor who you can go to for help.

Help may be available at low or no cost. Call the King County Fall Prevention Program or your public health department.

Questions?

Your questions are important. Call your senior center or health care provider to learn more about how you can protect yourself and make your home safer. Take the time to look up the phone numbers of some of these community resources. Many are listed in the blue pages of the phone book.

Fire Department: _____

Senior Center: _____

Home Health Nurse: _____

Physical Therapist: _____

Your Health Care Provider:

Name: _____

Phone: _____

A Friend or Neighbor:

Name: _____

Phone: _____

In the Seattle Area:

Emergency: **911**

King County Fall Prevention Program:..... (206) 296-0202

Senior Services: (206) 448-3110

1-800-972-9990

TTY (206) 448-5025

American Red Cross Lifeline:..... 1-800-959-6989

Online information: www.seniorservices.org



UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Patient Care Services

Box 356153

1959 NE Pacific St. Seattle, WA 98195