

Cómo envejecer bien: Preparar su hogar a prueba de caídas

Aging Well: Making Your Home Fall-Proof

Trasladarse de un lugar a otro en su hogar en forma segura puede ser un desafío si usted tiene lesiones o problemas de salud que hagan que caerse sea más fácil para usted. Muchos problemas de salud pueden aumentar su riesgo de caerse: vista deficiente, problemas de equilibrio causados por una enfermedad, como ataque cerebral o enfermedad de Parkinson, efectos secundarios de medicamentos, debilidad o dolor en las piernas y en los pies, y confusión o demencia.

Para las personas con estas afecciones, cosas comunes como alfombras flojas, poca iluminación y objetos desordenados en el hogar pueden convertirse en un problema de seguridad importante. Sin embargo, hay medidas fáciles que puede tomar para hacer que su hogar sea mucho más seguro.

- Algunos riesgos comunes en el hogar podrían hacer que usted tenga más probabilidades de caerse. Sin embargo, usted puede hacer que su hogar sea más seguro tomando algunas simples medidas.
- Las caídas pueden causar lesiones graves. Golpearse la cabeza puede causar una lesión en la cabeza. Con una caída se puede fracturar un hueso, que puede dar lugar a una cirugía y a meses de terapia.
- Evitar las caídas puede ayudarle a llevar una vida más independiente.

Si tiene preguntas acerca de esta información, llévela consigo a su próxima visita con el médico. Tal vez quiera marcar áreas o hacer notas al margen donde tenga preguntas.

¿Cómo puedo preparar mi hogar a prueba de caídas?

Usted puede hacer algunos cambios simples en su hogar y en la manera en que realiza algunas de las actividades cotidianas para reducir su riesgo de caerse.

Prevenga las caídas en su hogar

- Elimine las cosas con las que puede tropezar, como los umbrales elevados en las puertas de entrada, los tapetes y los objetos desordenados. Repare las alfombras sueltas o las partes elevadas del piso.
- Quite los muebles y los cables eléctricos de los pasillos.
- Use cera antideslizante para pisos y seque de inmediato cualquier derrame que se produzca.
- Si usa bastón, reemplace la punta de goma cuando se gaste.
- Mantenga la casa bien iluminada, especialmente las escaleras, los porches y los pasillos exteriores. Use lamparitas nocturnas en lugares como pasillos y baños. Ponga interruptores de luz adicionales o utilice interruptores a distancia (como los que se encienden o apagan al aplaudir) para que sea más fácil encender las luces si tiene que levantarse por la noche.
- Coloque pasamanos o barandillas sólidos en las escaleras.
- Si vive en una zona donde hay nieve y hielo en invierno, haga que un familiar o amigo arroje sal o arena en los escalones y en las aceras resbaladizas.

Reduzca las probabilidades de caerse durante sus actividades cotidianas

- Guarde los artículos del hogar en estantes más bajos para que no tenga que subir ni alcanzar algo que esté alto. Si trepa para alcanzar algo, use un taburete con agarraderas.
- No intente llevar demasiadas cosas al mismo tiempo. Tenga un lugar cerca de la puerta en el que pueda colocar los paquetes y las compras mientras cierra la puerta y se prepara para ordenar las cosas.
- Use zapatos de tacón bajo que le calcen bien y le den buen apoyo a los pies. Use calzado con suelas antideslizantes. Controle si los tacones y las suelas de su calzado están desgastados. Repare o reemplace los tacones o las suelas desgastados.

- No use calcetines sin calzado sobre pisos lisos.

Prevenga las caídas en el baño

Muchas caídas ocurren al bañarse.

- Instale agarraderas y tapetes antideslizantes dentro y fuera de la ducha o de la tina, así como cerca del inodoro y del lavabo.
- Utilice una silla para ducha y un banco para bañera.
- Cuando vaya a entrar en la tina o en la ducha, coloque primero la pierna más débil. Salga de la tina o de la ducha con el lado más fuerte primero.
- Utilice un cepillo de mango largo o mitones con cintas como ayuda para bañarse.