

Lista de verificación de seguridad en casa

Seguridad General	Siempre tenga con usted o a la mano un teléfono portátil, un sistema de llamada de alerta o un teléfono celular, tanto dentro como fuera de casa.
	Mueva los artículos de uso frecuente para que pueda alcanzarlos fácilmente sin tener que estirarse ni inclinarse demasiado bajo. Guarde los artículos más pesados en las alacenas más bajas. Pida ayuda para alcanzar los artículos guardados en sitios más altos. En caso de ser necesario, use un banco con escalones y agarradero de seguridad, o use una herramienta para alcanzar artículos.
	Evite caminar mientras mira su teléfono celular.
Cómo moverse dentro de casa	Use sillas resistentes con descansabrazos y cuya altura le permita sentarse y levantarse fácilmente.
	Si se marea al levantarse demasiado rápido, suba y baje los talones durante 15 a 30 segundos antes de levantarse para aumentar la circulación, y levántese lentamente.
	Use pantuflas o zapatos bien ajustados con suelas antideslizantes y que puedan abrocharse con cordones o con cierres de gancho y bucle (velcro).
Mascotas	Si tiene mascotas, tenga cuidado al moverse dentro de casa y al inclinarse para alimentarlas o cuidarlas. Póngale a su mascota un collar con un cascabel para que la escuche si se encuentra cerca.
	Si su mascota tira de la correa cuando la tiene puesta, considere la posibilidad de soltarla en el jardín, de llevarla a un parque donde no se requiera el uso de correas, de usar los servicios de un paseador de mascotas, o de pedirles ayuda a sus familiares, amigos o vecinos.

Iluminación	Mejore la iluminación dentro de su casa. Agregue más luminarias y use bombillas de, al menos, 75 vatios. Llame a su ferretería local para averiguar qué opciones tiene.
	Use luces como guía hacia el baño por la noche. Se recomiendan las lamparitas nocturnas que se encienden automáticamente cuando oscurece, o aquellas que detectan el movimiento.
	Instale un interruptor de luz en la parte superior e inferior de la escalera, o una lámpara con sensor que se encienda automáticamente.
	Tenga una luz que pueda alcanzar desde su cama.
	Use persianas o cortinas ligeras en las ventanas para evitar el resplandor en días soleados.
Pisos	Mueva los muebles para poder atravesar las habitaciones y los pasillos libremente y que haya suficiente espacio para usar fácilmente un aparato auxiliar para caminar.
	Retire los tapetes o use cinta con adhesivo por ambos lados o use un recubrimiento especial antideslizante en la parte posterior.
	Levante papeles, libros, zapatos, cajas y otros artículos que se encuentren en el piso.
	Enrolle o adhiera con cinta los cables junto a la pared. Si es necesario, pídale a un electricista que instale otro enchufe.
	Limpie de inmediato cualquier cosa que derrame para evitar resbalarse.

Escaleras	Asegúrese de que todos los escalones y las escaleras tengan al menos un pasamanos firme.
	Asegúrese de que los escalones tengan un recubrimiento antideslizante y de que el borde del escalón pueda verse fácilmente pintándolo o agregando una tira adhesiva de un color contrastante en todo el borde frontal del escalón.
	Arregle cualquier escalón que esté flojo, roto o disparejo.
	Asegúrese de usar el soporte para caminar adecuadamente; las andaderas no están diseñadas para usarse en las escaleras.
Baños	Use un tapete de hule o tiras antideslizantes en la bañera o la ducha.
	Use barras de seguridad dentro de la bañera o ducha y junto al inodoro. Considere la posibilidad de colocar una silla para ducharse dentro de la ducha. Si se baña en una bañera, considere la posibilidad de usar una banca de transferencia para bañera para evitar tener que pasar por encima del borde de la bañera.
	Si se le dificulta sentarse y levantarse del inodoro, considere la posibilidad de usar un asiento elevado para inodoro o un inodoro más alto.
	Mantenga el jabón, el champú y la toalla a su alcance.
Dormitorios	Asegúrese de que la altura de la cama sea adecuada para poder acostarse y levantarse fácilmente. Considere la posibilidad de usar una barra para cama que le ayude a acostarse y levantarse.
	Mantenga su soporte para caminar donde pueda alcanzarlo desde la cama.

Espacio exterior	Asegúrese de que los caminos alrededor de la casa estén en buen estado y se encuentren libres de desorden (p. ej., que el suelo no tenga grietas ni piezas sueltas, que no haya grava suelta, plantas o hierbas, ramas de árbol colgantes, o mangueras sobre los senderos, o peligros estacionales, como hojas mojadas, hielo o nieve).
	Asegúrese de que las escaleras exteriores tengan un pasamanos resistente y tiras antideslizantes, y que estén libres de nieve, hielo y desorden.
	Para podar los árboles o los arbustos altos, arreglar el jardín o instalar luces estacionales, opte por usar herramientas de mango largo, en vez de escaleras.
	Pídale a alguien más que haga cualquier trabajo que requiera usar una escalera o acceder al techo, o contrate a alguien para hacerlo.