



Lista para un hogar seguro

Recorra su casa y marque cada punto. Prevenir caídas es prevenir otra fractura.

En toda la casa

- Retire o fije los tapetes sueltos
- Sin cables ni objetos en el piso por donde camina
- Buena iluminación en pasillos, recámara y baño; cambie focos fundidos
- Pasamanos o puntos de apoyo en zonas de paso

En la recámara

- Lámpara al alcance desde la cama y luz de noche al baño
- Camino despejado de la cama al baño
- Cama a una altura cómoda para sentarse y levantarse
- A la mano: lentes, bastón o andador, agua y teléfono

En el baño — zona de mayor riesgo

- Barras de apoyo ATORNILLADAS junto al excusado y regadera
- Tapete antiderrapante dentro y fuera de la regadera
- Banco de baño y asiento elevado para el excusado
- El piso se mantiene seco; seque de inmediato si se moja

Cocina y escaleras

- Lo de uso frecuente a la mano, sin estirarse ni subirse a bancos
- Limpia los derrames del piso de inmediato
- Escaleras con pasamanos firmes en ambos lados y buena luz
- Borde de los escalones marcado para verlos mejor

Hábitos y revisión médica

- Se levanta despacio para evitar mareo
- Usa calzado cerrado con suela antiderrapante (no pantuflas)
- Revisó su presión arterial y sus medicamentos con el médico
- Revisó su vista y usa sus lentes