

Evite caídas en casa: 5 maneras fáciles de hacer que su hogar sea más seguro

Miles de adultos mayores se caen en casa cada año debido a peligros domésticos comunes. Asegúrese de que su hogar sea seguro y ayude a prevenir caídas siguiendo algunos consejos sencillos. Y un terapeuta ocupacional o fisioterapeuta puede realizar una evaluación del hogar y hacer recomendaciones para ayudarlo a vivir de manera segura mientras hace las cosas que le gusta hacer en casa todos los días.

- 1. Despeje el camino.** Retire los peligros de tropiezos, como alfombras, cables o desorden en el piso. Mueva los muebles para crear un camino para moverse de manera segura.
- 2. Hágase la luz.** Reemplace las bombillas con bombillas brillantes antideslumbrante para que le ayuden a ver por toda la casa.
- 3. Tome asiento.** Coloque una silla en su dormitorio para poder sentarse mientras se viste o se pone los zapatos.
- 4. Asegure algo de apoyo.** Compre un asiento para la ducha, una barra de apoyo y un cabezal de ducha manual de altura ajustable para que sea más fácil bañarse.
- 5. Almacene convenientemente.** Mantenga los artículos de uso frecuente entre la altura de la cintura y los hombros, haciéndolos más fáciles de acceder sin la necesidad de un taburete o alcance inseguro.