

Consejos para adultos mayores sobre cómo mantener la seguridad en el hogar

Con un número de personas mayores viviendo independientemente, es más y más importante asegurarse que ellos estén seguros en sus hogares. Las caídas, quemaduras, y envenenamientos son entre los accidentes más comunes que les afecta a las personas mayores. Personas mayores quienes viven solos también pueden ser víctimas de criminales que se dirigen a esta población. Si usted es una persona mayor viviendo solo/a, o si cuida de una persona mayor viviendo solo/a, aquí está lo que necesita saber para mantener la seguridad.

Tenga Los Numeros de Emergencia Disponibles

Siempre guarde una lista de números de teléfono de emergencia al lado de cada teléfono. Escriba esta información en letras suficientemente grandes para que usted lo pueda leer fácilmente si esta apurada o asustada. Asegúrese de tener en la lista los números para:

- 911
- Control de envenenamientos (Poison Control): 1-800-222-1222
- Miembro de la familia o amistad para llamar en caso de emergencia
- Oficina de su proveedor de salud

Evite Caidas

- Si usted tiene dificultad caminando o con el balance, o si se ha caído en este último año, hable con su proveedor de salud para tener una evaluación de riesgos para las caídas.
- Pregúntele a su proveedor de salud si usted se beneficiaría de un programa de ejercicios para prevenir caídas.
- Si usted se ha caído en el pasado, piense en comprar una alarma especial que usted se pondría como una pulsera o collar. Entonces, si usted se cae y no puede alcanzar el teléfono, puede empujar un botón en la alarma que llamara a los servicios de emergencia para socorrerlo.
- No se apresure para contestar el teléfono. Muchas personas se caen tratando de contestar el teléfono. O cargue un teléfono inalámbrico o un celular, o deje que la contestadora recoja y grabe el mensaje.
- Cuando este caminando en pisos lisos, use zapatos que no resbalan, como zapatos con suelas de goma o zapatos de suela delgada que le queden bien.
- Si usted tiene un bastón o una caminadora, úsela en todos los momentos en vez de agarrarse de los muebles.

Asegure su Hogar

- Asegúrese que todos los pasillos, las escaleras, y los caminos estén bien alumbrados y sin objetos como libros o zapatos.
- Use las barras, barandillas, o pasamanos para sostenerse cuando va a subir o bajar las escaleras. Nunca ponga carpetas sueltas en la parte inferior o superior de las escaleras.
- Póngale cinta adhesiva a las carpetas sueltas en los pisos de tal manera que no se puedan mover cuando usted camina en ellas.

Protejase Contra Incendios y Peligros Relacionados

- Si hay un fuego en su hogar, no trate de apagarlo. Salga y llame al 911. Conozca por lo menos dos maneras de salir de su casa o apartamento.
- Cuando este cocinando, no use ropa floja o con mangas largas.
- Reemplace electrodomésticos que tengan alambres o cables en mal estado.
- No ponga muchos alambres en una toma corriente o extensión.
- Instale detectores de humo y reemplace las baterías dos veces al año.
- Nunca fume en la cama o deje velas encendidas, aun por un corto tiempo, en una habitación vacía.
- Asegúrese que los calentadores estén por lo menos a tres pies de algo que se pueda quemar tales como cortinas, ropa de cama, o muebles. Apague los calentadores de espacios cuando usted salga de la habitación.

Evite Peligros en el Cuarto de Bano

- Mantenga el termostato del calentador de agua no más alto de 120 grados Fahrenheit para prevenir quemaduras.
- Haga instalar barras para agarrar en las duchas y cerca del inodoro para hacer sus movimientos más seguros y fáciles.
- Ponga alfombras de caucho en la bañera para prevenir resbalar.
- Si tiene dificultad para entrar o salir de su bañera, o sentarse y pararse del inodoro, pregúntele a su proveedor de salud que lo ayude a conseguir una silla especial de bañera, un banco, o un asiento de inodoro elevado.

Prevenir Envenenamientos

Monóxido de carbón

- Nunca trate de calentar su casa con la estufa, horno, o asador, puesto que pueden producir monóxido de carbón que es un gas mortal que usted no puede ver ni oler.
- Asegúrese que tiene detector de monóxido de carbono en todos los dormitorios y debe probar las baterías y reemplazarlas dos veces al año.

Medicinas

- Mantenga todas las medicinas en su contenedor original de tal modo que no las pueda mezclar.
- Pregúntele a su farmacéutico que le ponga etiquetas con letras grandes para poder leerlas mejor.

- Tome sus medicinas en un lugar bien alumbrado de tal manera que pueda ver las etiquetas bien.
- Traiga todas sus medicinas o frascos con usted cuando vaya a visitar su proveedor de salud de tal modo que él o ella pueda verlas y asegurarse que usted las está tomando correctamente.

Productos de limpieza

- Nunca mezcle cloro, amonio, u otros limpiadores líquidos cuando está limpiando. Cuando los mezcla estos pueden producir gases mortales.

Proteccion Contra Abusos

- Mantenga sus ventanas y puertas aseguradas todo el tiempo.
- Nunca permita que un extraño entre a su casa cuando usted está solo.
- Hable con un familiar o un amigo cuando le hagan ofertas por teléfono.
- Siempre pida información por escrito acerca de ofertas, premios, o caridades y espere para responder después que haya revisado la información detalladamente.
- No permita que lo presionen para hacer una compra, firmar contratos, o hacer donaciones. Nunca es rudo esperar para discutir con un miembro de la familia o amigo.



THE OFFICIAL FOUNDATION OF
THE AMERICAN GERIATRICS SOCIETY

40 FULTON STREET
18TH FLOOR
NEW YORK, NY 10038
212.308.1414 TEL
212.832.8646 FAX
Info@healthinaging.org

DISCLAIMER: Esta información no está para hacer diagnósticos de sus problemas de salud o tomar el lugar de consejos o cuidados médicos que son provistos por su proveedor de salud. Siempre consulte su proveedor de salud acerca de sus medicinas, síntomas y problemas de salud. Noviembre 2017

©2019 Fundación para la Salud durante el Envejecimiento. Todos derechos reservados. Este material no puede ser reproducido, usado, modificado o distribuido sin el permiso expresado, explícito y aprobado en escrito del titular de los derechos de autor. Para más información y obtener los permisos adecuados, contacte al correo electrónico info@healthinaging.org.