









Cómo prevenir las caídas: Medidas de seguridad para el hogar

Las caídas pueden causar lesiones graves. Afortunadamente, la mayoría de las caídas se pueden evitar. Utilice esta lista de medidas para identificar y reparar los peligros de caídas en su casa.

	En caso de que suceda, cómo solucionarlo		Quién reparará el peligro (un familiar o un vecino)
Dormitorio			
	No	Sí	
¿Le cuesta trabajo alcanzar una fuente de luz desde su cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Coloque una lámpara o linterna cerca de la cama. 
¿Es el camino desde su cama al baño oscuro o desordenado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Utilice una luz de noche o una cinta fosforescente para crear un camino iluminado. Mantenga el camino libre de objetos con los que pueda tropezarse. 
Baño			
	No	Sí	
¿Está resbalosa su bañera o ducha?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Coloque una alfombrilla antideslizante o bandas autoadhesivas en la bañera o en el piso de la ducha. 
¿Necesita apoyo a la hora de bañarse, ducharse o usar el inodoro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Instale barras de apoyo junto a la bañera y el inodoro. Use una silla para la ducha o la bañera, o un asiento de inodoro elevado. 
Cocina y almacenamiento			
	No	Sí	
¿Le cuesta trabajo alcanzar objetos que usa frecuentemente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Guarde los objetos que usa con frecuencia en un lugar fácil de alcanzar. Si tiene que guardar algo fuera del alcance, use un banquito con barra de soporte. Nunca se pare en una silla. 
Pisos			
	No	Sí	
¿Hay alfombras decorativas, objetos con los que puede tropezarse o áreas desniveladas en el piso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Retire las alfombras del piso o asegúrelas con cinta adhesiva doble faz. Enrolle o pegue junto a la pared (con cinta adhesiva) los cables de la electricidad. Retire objetos que estén en el piso (como papeles, libros y zapatos). Repare los pisos desnivelados y sustituya las baldosas que falten.  
¿Está resbaloso el piso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Limpié cualquier derrame inmediatamente. Evite encerar sus pisos. 

En caso de que suceda,
cómo solucionarlo

Quién reparará
el peligro
(un familiar o un vecino)

**Escaleras
(si hay)**

No Sí

¿Existen peligros
en las escaleras?

- Retire objetos de las escaleras.
- Asegure cualquier parte de alfombra que esté floja o desprendida en las escaleras.
- Repare los pasamanos flojos.



¿Le cuesta trabajo
ver las escaleras?

- Instale o cambie la iluminación en las escaleras, según sea necesario.
- Coloque cinta fosforescente en el borde de cada escalón.



**Mascotas
(si hay)**

No Sí

¿Hay mascotas en
el hogar?

- Tenga cuidado de no tropezarse con sus mascotas al caminar, sobre todo por la noche.
- Mantenga las camas de perro, cajas de arena y otros objetos de las mascotas fuera del camino.



Programas de mantenimiento y reparación de viviendas gratuitos o de bajo costo

Portal 311: Asistencia con la reparación de casas para adultos mayores

Conecta a los neoyorquinos mayores con Met Council y la New York Foundation for Senior Citizens (Fundación de New York para Ciudadanos Adultos Mayores) para que accedan a servicios de reparación. Llame al **311** o visite nyc.gov/311 y busque "home repairs" (reparaciones de casas).

Servicios de reparación para adultos mayores de Met Council

Para adultos mayores inquilinos, propietarios de casas o propietarios de condominios o cooperativas calificados. Llame al 212-453-9542, envíe un correo electrónico a help@metcouncil.org o visite metcouncil.org/contact.

Fundación de Nueva York para Ciudadanos Adultos Mayores

Para adultos mayores propietarios de casas o propietarios de condominios o cooperativas calificados. Llame al 212-962-7655 o visite nyfsc.org/support-services/repair-safety-services.

Centro de propietarios de casas de Center for NYC Neighborhoods (Centro para los Barrios de la Ciudad de Nueva York)

Centro de atención para localizar los programas de la ciudad de Nueva York que ayudan a los propietarios de casas que sean adultos mayores con las reparaciones y el acondicionamiento de sus casas. Llame al 646-786-0888 o visite cnycn.org/get-help.

El Programa de Ayuda a los Propietarios de Casas Adultos Mayores (SCHAP, por sus siglas en inglés) de la fundación Parodneck Foundation

Préstamos sin interés o a bajo interés y asistencia técnica para ciudadanos adultos mayores propietarios de casas calificados. Llame al 212-431-9700 (extensión 300) o visite parodneckfoundation.org/schap.

Programas de Reparación de Casas Críticas y Modificaciones de Accesibilidad de Rebuilding Together NYC (Reconstruyendo Juntos la Ciudad de Nueva York)

Modificaciones de la casa sin costo para neoyorquinos adultos mayores con bajos ingresos con problemas de movilidad y otras discapacidades. Llame al 718-488-8840 o visite rebuildingtogethernyc.org/apply.

Autoridad de la Vivienda de la Ciudad de Nueva York (NYCHA, por sus siglas en inglés)

Centro de Atención al Cliente para residentes de viviendas del NYCHA. Llame al 718-707-7771 o visite on.nyc.gov/CCC.

Oficina del Alcalde de la Ciudad de Nueva York para Personas Discapacitadas

Programas de vivienda y recursos para personas discapacitadas. Llame al 311 o visite nyc.gov/mopd y busque "housing" (vivienda).

Algunos planes de seguro reintegran el costo del equipamiento adaptativo para la seguridad en el hogar (como sillas para la ducha, asientos de inodoro elevados y barras de apoyo). Hable con su proveedor de atención de salud o proveedor de seguro médico para obtener más información.

Para más información, visite nyc.gov/health/preventfalls.