

# Cómo prevenir las caídas: una lista de claves de seguridad para el hogar

Las caídas pueden causar lesiones graves. Afortunadamente, la mayoría de las caídas se pueden evitar. Use esta lista de claves para identificar y reparar las condiciones peligrosas en su hogar que pueden hacer que se caiga.

		Si responde <i>Sí</i> , cómo repararlo	Quién reparará la condición peligrosa (por ejemplo, un familiar o un vecino)
<b>DORMITORIO</b>			
¿Le cuesta trabajo alcanzar una fuente de luz desde su cama?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenga una lámpara o linterna cerca de la cama.</li> </ul> 	
¿Está oscuro o hay desorden en el camino de su cama hacia el baño?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilice una luz de noche o una cinta que brille en la oscuridad para crear un camino bien iluminado.</li> <li>Mantenga el camino libre de objetos con los que pueda tropezarse.</li> </ul> 	
<b>BAÑO</b>			
¿Está resbalosa su bañera o ducha?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque una alfombrilla antideslizante o bandas autoadhesivas en la bañera y/o en el piso de la ducha.</li> </ul> 	
¿Necesita apoyo a la hora de bañarse, ducharse o ir al baño?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instale barras de apoyo al lado de la bañera y del inodoro.</li> <li>Utilice una silla para la ducha o la bañera y/o un asiento de inodoro elevado.</li> </ul> 	
<b>COCINA Y LUGARES DE ALMACENAMIENTO</b>			
¿Le cuesta trabajo alcanzar objetos que usa frecuentemente?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarde los objetos que usa con frecuencia en un lugar fácil de alcanzar.</li> <li>Si tiene que guardar algo fuera del alcance, use un banquito escalera con barra de soporte. Nunca se pare en una silla.</li> </ul> 	
<b>PISOS</b>			
¿Hay alfombras decorativas, objetos con los que puede tropezarse o áreas irregulares en el piso?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retire las alfombras del piso o asegúrelas con cinta adhesiva doble faz.</li> <li>Enrolle o pegue junto a la pared (con cinta adhesiva) los cables de la electricidad.</li> <li>Quite cualquier objeto que se encuentre en el piso (por ejemplo, papeles, libros, zapatos, etc.).</li> <li>Repare las irregularidades del piso y sustituya las baldosas o faltantes.</li> </ul> 	
¿Está resbaloso el piso?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpie cualquier derrame inmediatamente.</li> <li>Evite encerar sus pisos.</li> </ul> 	

Si responde **Sí**, cómo repararlo

Quién reparará la condición peligrosa (por ejemplo, un familiar o un vecino)

### ESCALERAS (SI LAS HAY)

No Sí

¿Hay objetos en las escaleras que pueden hacer que se tropiece?

- Despeje la escalera de objetos.
- 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 que brilla en la oscuridad en el borde de cada escalón.



### MASCOTAS (SI LAS 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 del hogar a bajo costo o gratis

### [Proyecto Metropair de la agencia Met Council](#)

Para arrendatarios, propietarios de un hogar o propietarios de unidades en condominios o edificios en régimen de cooperativa (comúnmente llamados *co-ops*) que sean elegibles  
Llame al **212-453-9542** o envíe un correo electrónico a [homeservices@metcouncil.org](mailto:homeservices@metcouncil.org).

### [Fundación New York Foundation for Senior Citizens](#)

Para adultos mayores que sean propietarios de un hogar, propietarios de unidades en condominios o edificios en régimen de cooperativa (comúnmente llamados *co-ops*) que sean elegibles  
Llame al **212-962-7655**.

### [Programa Senior Citizen Homeowner Assistance Program \(SCHAP\) de la fundación The Parodneck Foundation](#)

Préstamos (con bajos intereses o sin ellos) y asistencia técnica para ciudadanos elegibles de la tercera edad que sean propietarios de hogares  
Llame al **212-431-9700**, ext. 300.

### [Programa Accessibility Upgrades Program de la organización Rebuilding Together NYC](#)

Mejoras de accesibilidad para personas de la tercera edad o residentes con discapacidades de bajos ingresos que sean elegibles  
Llame al **718-488-8840**.

### [Programa Home Improvement Program de la organización Neighborhood Housing Services](#)

Préstamos a propietarios de hogares para reparaciones moderadas  
Llame al **212-519-2500**.

### [BronxWorks Minor Repair Program \(Programa de Reparaciones Menores de BronxWorks\)](#)

Reparaciones menores del hogar para adultos mayores en El Bronx  
Llame al **718-933-5300**

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

Centro de Atención al Cliente para residentes de edificios de NYCHA  
Llame al **718-707-7771**.

### [Oficina de la Alcaldía para Personas con Discapacidades: recursos de vivienda](#)

Programas y recursos de vivienda para personas con discapacidades  
Llame al **311**.

Algunos planes de seguro **reintegran el costo del equipamiento adaptativo para la seguridad en el hogar** (por ejemplo, las sillas para la ducha, los asientos de inodoro elevados y las agarraderas o barras de sostén). Hable con su médico o llame a su proveedor de seguro para obtener más información.

Para obtener más información, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque **preventing falls** (prevención de caídas).