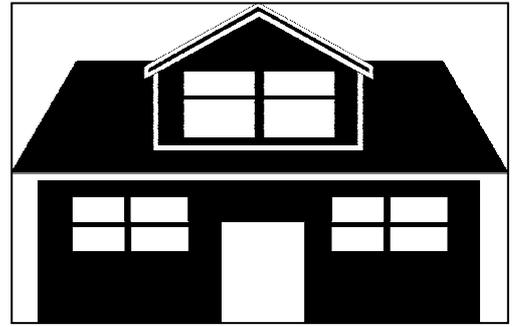


SEGURIDAD EN EL HOGAR



En el hogar suceden el 75% de los accidentes que tendremos durante nuestra vida. Es importante conocer los motivos por los que ocurren para poder evitarlos y hacer nuestro hogar más cómodo y seguro.

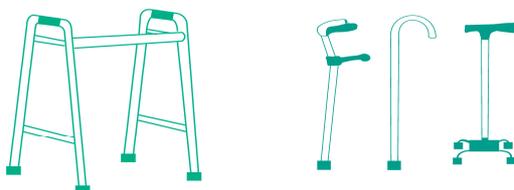
CAÍDAS. Es un accidente muy habitual en el domicilio

▪ Existe riesgo de sufrir caídas cuando:

- Nuestro familiar tiene incontinencia urinaria o fecal, o urgencia para ir al WC
- Toma medicación para la tensión, para dormir, diuréticos...
- Los propios dispositivos para andar a veces ocasionan caídas, o no usarlos de forma adecuada (muletas, caminadores...).
- Si nuestro familiar tiene algún tipo de demencia, enfermedades neurológicas, requiere una especial vigilancia
- Alteraciones del equilibrio, alteraciones visuales, de otros sentidos...
- Alteraciones en movilidad, artrosis, inestabilidad.
- Edad.
- Barreras arquitectónicas en domicilio, mala iluminación, suelos resbaladizos, escaleras, muebles obstruyendo el paso, alfombras...
- Debemos de tener especial vigilancia si ya se han sufrido caídas anteriormente.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDAS

- **Retirar las alfombras o usarlas fijas**, con la cara interior antideslizante.
- **Evitar cables largos** que puedan hacer que tropecemos.
- **Evitar muebles y obstáculos, y cambios de lugar de estos, evitar el desorden**
- **Iluminación correcta.**
- **Colocar pasamanos** en los pasillos o paredes largas.
- **Utilizar calzado plano, antideslizante y cerrado.**
- **Evitar subirse a taburetes...** tener al alcance lo que más se utiliza.
- **Utilizar andadores, bastones...** y no tropezar con ellos.
- **Acompañar con frecuencia al WC o revisar pañales**, revisar el confort en este aspecto.
- **La cama ha de ser baja** o estar en la posición más baja posible.
- **Tener luces de posición en el dormitorio**, si puede ser en WC y pasillos.



▪ **Debemos de tener especial vigilancia sobre nuestro familiar si :**

- ✓ Tiene problemas de incontinencia o problemas para ir al WC.
- ✓ Lleva medicación para dormir, diuréticos.
- ✓ Trastornos del sueño.
- ✓ Demencias.
- ✓ Problemas de equilibrio o inestabilidad al caminar.



SEGURIDAD EN LA COCINA

- Debemos tener suficiente espacio en la encimera para trabajar.
- Tener a mano lo que más se utiliza.
- Evitar cargar pesos.
- Iluminación adecuada para trabajar.
- Enchufes en lugares alejados del agua.
- Tener electrodomésticos fáciles de usar, con marcas.
- Suelo antideslizante.
- Limpiar salpicaduras de agua y aceite de forma inmediata, ya que dejan el suelo resbaladizo
- La vitrocerámica es la forma más segura de cocinar.



SEGURIDAD EN EL CUARTO DE BAÑO

- Colocar asideros para poder agarrarse, a poder ser al lado y frente el inodoro, y en la ducha.
- Es más seguro tener ducha que bañera
- Alfombras antideslizantes.
- Las fuentes de calor (calefactores) deben estar lejos del agua.
- Especial cuidado al manipular enchufes, cables.



CONSEJOS GENERALES PARA TODA LA VIVIENDA

- **Reducir los obstáculos**, teniendo sólo los muebles imprescindibles.
- **Iluminación correcta**, luces de posición para la noche, interruptores de luz con punto luminoso.
- **Alfombras antideslizantes.**
- Muebles con los cantos protegidos.

Tener en cuenta, en personas con demencia o desorientación:

- Empeoran si hay cambios bruscos en los objetos del entorno.
- Los objetos punzantes, cortantes, medicamentos, productos de limpieza deben estar bajo llave.
- Utilizar protectores para los enchufes.

