

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

**Developed by the Health Translation Service  
in collaboration with Blacktown Healthy Cities Inc.**

**State Health Publication No. (HTS) 91-120**

**ISBN 0 7305 3538 X**

## La seguridad en el hogar para la tercera edad

Home Safety and the Older Person



---

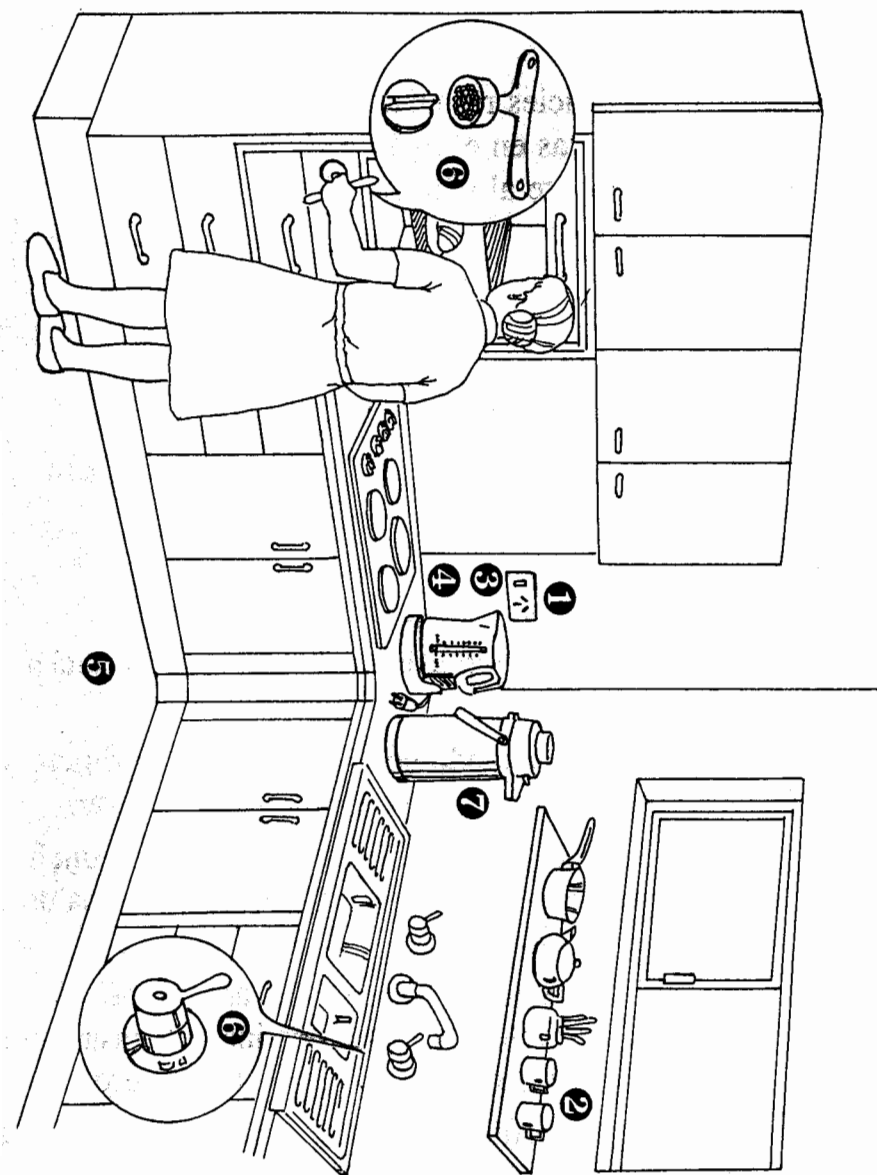
**A** medida que avanza nuestra edad, nos vamos enfrentando a problemas de salud adicionales y puede hacerse necesario tomar más precauciones en el hogar. Encontrará Ud aquí algunas ideas:



## La cocina

### Kitchen

- 1• Haga lo posible por hacer colocar tomacorrientes en lugares accesibles.
- 2• Coloque los artículos de uso diario en un lugar fácilmente accesible.
- 3• Mantenga los artefactos eléctricos bien alejados de la pileta o fregadero.
- 4• Las planchas y las teteras (pavas) sin cable son una buena idea.
- 5• Las teteras de base ancha son más estables.
- 6• Evite llenar la tetera hasta muy arriba.
- 7• Cerciórese de que su piso no es resbaladizo y siempre seque bien cuando se vuelque agua, comida, etc.
- 8• Si Ud tiene dificultades en girar las llaves de su cocina, etc, existen dispositivos que podrán serle útiles con este problema.\*
- 9• Si Ud tiene dificultades para servir de una tetera, pava, etc, existen dispositivos que podrán serle útiles con este problema.\* De otro modo, pídale a alguien que le llene un termo accionado a presión (estos tienen un pico cerca de la base, lo cual evita tener que volcar para servir). Esto le brindará agua caliente, etc para todo el día.



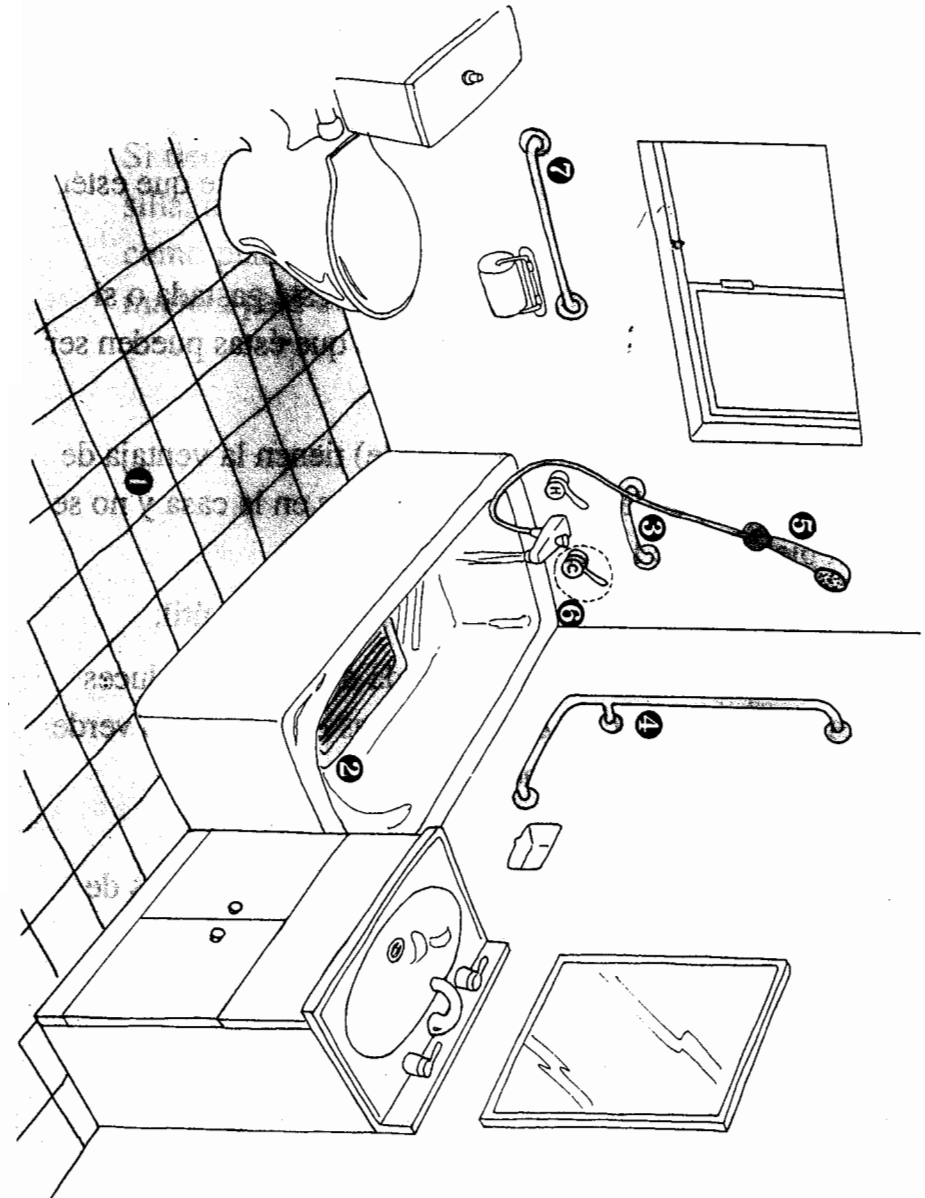
\* Para mayor información, dirijase al Centro para la Vida Independiente (The Independent Living Centre) (encontrará los datos en la página siguiente), ferreterías o tiendas especializadas.

## En el cuarto de baño

### Bathroom

- 1• Evite las superficies resbaladizas en el suelo y no utilice alfombritas en el baño a menos que estén fijadas firmemente al piso (coloque telas especiales debajo de las alfombritas para que queden pegadas al piso\*).
  - 2• Tenga una alfombrita especial para no resbalarse en la bañera o en la ducha.
  - 3• Si Ud tiene dificultades para entrar y salir de la bañera, es posible hacer colocar pasamanos para ayudarle.\*.
  - 4• Las 'barras para sostenerse' en la ducha pueden ayudarle a mantener el equilibrio.\*
  - 5• Puede hacer instalar un asiento de baño o una ducha de mano.\*
  - 6• Evite quemarse haciendo correr el agua fría primero y probando la temperatura del agua antes de entrar.
  - 7• Si le resulta dificultoso sentarse o levantarse del inodoro, considere la posibilidad de instalar pasamanos y tal vez un asiento más elevado para el inodoro.
- A veces, el agua caliente que sale de la canilla, quema. Existen muchos productos en el mercado para regular la temperatura del agua. Diríjase a la municipalidad de su localidad para más información.

- Evite el uso de artefactos eléctricos en el cuarto de baño.

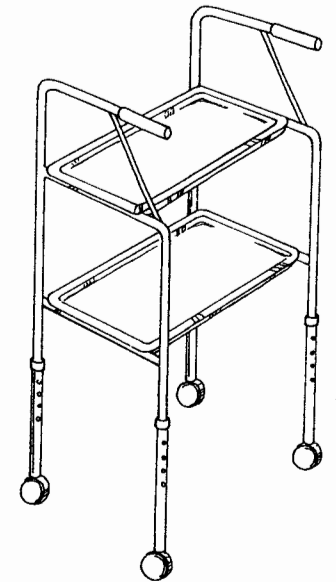


## En otras partes de la casa

### Other areas of the house

- Trate de tener el mínimo de muebles, especialmente si tiene dificultades para caminar o si necesita usar un marco de apoyo para caminar.
- Evite usar alfombritas en el piso, o asegúrese que estén bien fijadas al piso.
- Inspeccione su alfombra para ver si está gastada o si hay partes sueltas en su piso, dado que éstas pueden ser peligrosas.
- Los teléfonos portátiles (sin cable) tienen la ventaja de que se los puede llevar a todas partes en la casa y no se tropieza sobre los cables.
- Una aspiradora sin cable también puede ser útil.
- Mantenga su casa bien iluminada de noche: las luces especiales de noche, o las bombitas de luz azul o verde dan una luz suave de noche.
- Cerciórese de que todas las estufas tengan una protección de seguridad, en particular los hogares de las chimeneas.
- No seque ropa o toallas mojadas sobre las estufas.
- No use cables de extensión y adaptadores dobles. Cuando esto sea posible, utilice tomacorrientes múltiples.

- No desenchufe los artefactos tirando del cable. Hágalo siempre tomando el enchufe mismo.
- Si le resulta difícil caminar, evite llevar comida camiente en una bandeja. Evite accidentes usando un carrito de servicio.
- Si tiene dificultades para sentarse o levantarse de una silla, trate de usar sillas con apoyabrazos para usarlos como planca. De otro modo, pruebe coloca bloques de madera para elevar la silla.



## En el dormitorio

### Bedroom

- En el dormitorio, verifique la altura de la cama. Es posible que sea necesario bajarla o subirla para que Ud pueda sentarse cómodamente en el borde de la cama con sus pies bien apoyados en el piso.
- Evite las camas con ruedas; con éstas, la cama podría alejarse sola cuando Ud está tratando de sentarse en ella.
- Dése tiempo para recobrar el equilibrio al levantarse de la cama o de una silla.
- Use zapatos o pantuflas con suela que no resbale, el talón cerrado y tacones bajos de base bien ancha.

## Los medicamentos

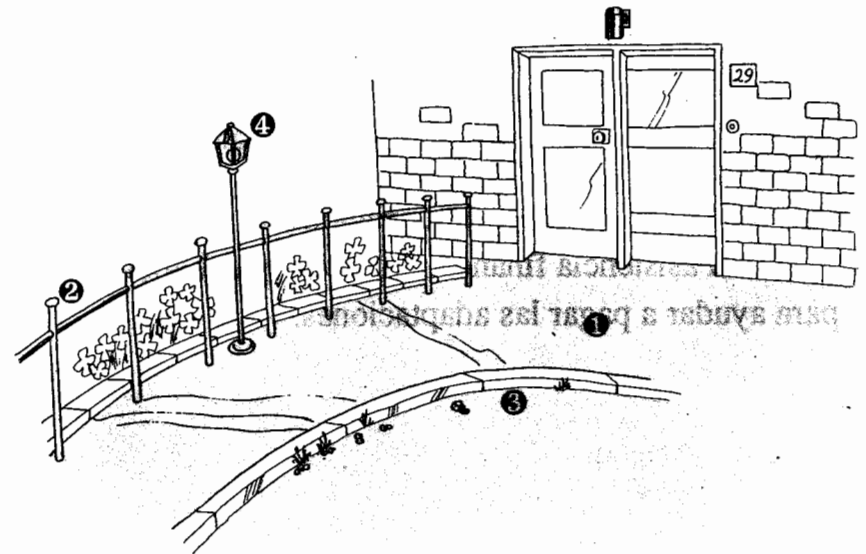
### Medications

- Recuerde que algunos medicamentos provocan mareos, y pueden aumentar las posibilidades de una caída.
- Guarde los medicamentos en un armario bajo llave y siempre déjelos en su envase original.
- Si tiene alguna duda con respecto a algún medicamento, pregunte a su farmacéutico o a su médico. Ellos también podrán verificar la fecha de vencimiento de los medicamentos (use by...') y le dirán si puede usarlos sin riesgo.

## Afuera

### Outside

1. Piense en pintar los senderos resbaladizos, etc con una pintura que impida resbalar; se pueden obtener en las ferreterías (hardware stores).
2. Use pasamanos donde sea necesario - hágalos instalar adonde haya escalones y escaleras.
- Piense en instalar rampas en lugar de los escalones.
3. ¿Qué le parece la idea de un jardín elevado? ¡Le ayudará a proteger su espalda!
- Existen muchos artefactos y herramientas de jardinería para las personas con problemas.
4. Cerciórese de que los senderos estén bien iluminados de noche.



## Los problemas especiales

### Special Problems

- Si Ud tiene dificultades especiales debidas a una enfermedad o incapacidad, no dude en ponerse en contacto con la/el Terapeuta Ocupacional (Occupational Therapist) de su Centro Comunitario de Salud (Community Health Centre). El/ella tiene la preparación especial para asesorarle acerca de la distribución en su casa, los artefactos para asistirle en su vida diaria, la disposición de los accesos, etc. Podrá también prestarle equipo o sugerirle dónde conseguirlo. Encontrará el número de teléfono en las páginas blancas de su guía telefónica.

El Centro ofrece un servicio de intérpretes gratuito para quienes lo necesiten.

## Ayuda Financiera

### Financial assistance

- Pregunte a la/el terapeuta ocupacional si le corresponde recibir la asistencia financiera que otorga el gobierno para ayudar a pagar las adaptaciones.

- 
- \* El Centro para la Vida Independiente (The Independent Living Centre), en 600 Victoria Road, Ryde, es un servicio gratuito para la comunidad financiado por el Departamento de Salud de Nueva Gales del Sur (NSW Health Department). Este Centro exhibe una variedad de equipos y artefactos útiles y brinda además información sobre numerosos fabricantes de productos diseñados pensando en la seguridad, y productos para asistir a las personas que tienen alguna dificultad especial.

Pida una cita llamando al (02) 808-2233. El Centro cuenta con una terapeuta competente que demostrará el equipo y podrá brindarle la información necesaria.

Si necesita Ud un intérprete, pida al Centro que organicen la presencia de un intérprete para su cita.

---