

Lista de verificación sobre la seguridad en casa



No espere a que se presente una crisis.

La finalidad de esta lista de verificación es crear un ambiente más seguro en el hogar. Eliminar los peligros u otros elementos de riesgo puede reducir las visitas al hospital, prolongar la permanencia en el hogar y minimizar las situaciones de crisis. Si le preocupa la seguridad o necesita suministros de protección en el hogar, pida hablar con uno de nuestros asesores de atención clínica para que le brinde recomendaciones según sus circunstancias particulares.

Algunos de los elementos enumerados son gratuitos, mientras que otros tienen costos más altos. Esta es solo una guía de sugerencias, ¡haga lo que mejor se adapte a su persona y situación!

Toda la casa:

- Pasillos y escaleras libres de obstáculos o cables. Asegure los tapetes con adhesivo o quítelos por completo. La instalación de pasamanos puede ayudar a mantener el equilibrio.
- Verifique que todas las habitaciones, pasillos y escaleras tengan la iluminación adecuada. Considere agregar iluminación con sensor de movimiento.
- Marque los bordes de los escalones o escaleras con cinta de colores brillantes para que sean claramente visibles.
- Tenga un juego adicional de llaves de la puerta de casa, el automóvil y el dormitorio o baño, en caso de que se extravíen.
- Mantenga los números de teléfono de emergencia y la dirección de la casa además de los teléfonos fijos. Etiquete al menos a una persona como "In Case of Emergency (ICE)" (en caso de emergencia).
- Asegúrese de que todos los detectores de humo y monóxido de carbono de las habitaciones funcionen.
- Guarde las sustancias venenosas o peligrosas y los productos de limpieza.
- Retire todos los artículos del hogar que puedan causar lesiones, como tijeras, cuchillos, herramientas eléctricas y maquinaria. Evite tener estos elementos a la vista.
- Guarde las pistolas y otras armas en un lugar seguro o retírelas de la casa.
- Guarde los medicamentos en un área segura si se necesita supervisión para tomarlos.
- Instale umbrales planos y anti tropiezos en la puerta de entrada.

Habitación:

- Tenga aparatos de movilidad o inodoros portátiles cerca.
- Considere usar elevadores para aumentar la altura de la cama para que sea más fácil subir y bajar de ella.
- Coloque el teléfono y los números de teléfono importantes cerca de la cama en caso de emergencia.
- Tenga a mano mantas eléctricas, calentadores portátiles y almohadillas térmicas.

Lista de verificación sobre la seguridad en casa

Baño:

- Instale barras de apoyo cerca de la ducha, la tina y el inodoro. Considere usar un asiento de inodoro elevado.
- Utilice una alfombra de baño antideslizante y una superficie o alfombra antideslizante en la tina o la ducha.
- Baje la temperatura del calentador de agua a 120 grados para evitar quemaduras o escaldaduras.
- Use una silla de ducha o de transferencia para minimizar el riesgo de caídas
- Instale un cabezal de ducha de mano o de altura regulable.
- Guarde los medicamentos y elementos de limpieza en un lugar seguro.
- Considere quitar las cerraduras interiores para evitar que una persona quede encerrada accidentalmente.

Estar solos en casa:

Las personas que padecen impedimentos leves de la memoria, a menudo, pueden vivir y quedarse solas de manera segura. Sin embargo, en algún momento será necesario tener a alguien en todo momento para evitar lesiones o daños. Planear con anticipación y prevenir lesiones puede aumentar la independencia de la persona. Si alguno de los cambios enumerados se hace evidente, es una buena idea planificar más supervisión, apoyo o un cambio en la situación de vida.

Se ha convertido en una dificultad:

- Tomar los medicamentos correctamente y de forma segura.
- Ir de compras, preparar comidas, pagar cuentas, mantener la limpieza y las reparaciones del hogar.
- Usar el teléfono, la televisión u otra tecnología.
- Recordar el número de teléfono actual o la dirección de la casa.
- Recordar apagar los cigarrillos, los quemadores o el horno, cerrar con llave o asegurar la casa.
- Consumir alimentos balanceados y beber cantidades adecuadas de agua.
- Juzgar la temperatura adecuada para vestirse o usar el termostato.

La persona experimenta:

- Preocupación, ansiedad, aislamiento o soledad.
- Ser víctima de fraude, telemarketing o delito.
- Perdersse o desorientarse con frecuencia.
- Pérdida o aumento de peso y/o cambios de peso de sus mascotas.

Otras señales:

- La persona llama a los demás constantemente o los vecinos llaman a la policía.
- Faltan cosas en la casa.
- La persona tiene moretones sin explicación, rasguños o marcas inusuales.
- La persona se queda fuera de la casa con frecuencia por no tener las llaves.
- Se evidencia descuido en el cuidado o la higiene personal, o usa la misma ropa todo el tiempo.
- El vehículo tiene abolladuras o rayones nuevos.

Alzheimer's San Diego ha creado programas especiales para la seguridad como VITALZ, específicamente para personas con demencia que viven solas y Take Me Home (Llévame a casa), para la prevención de la deambulaci3n. Para obtener m3s informaci3n sobre estos programas, comuníquese con nosotros al 858.492.4400.