# MODIFICACIONES CASERAS

Modificaciones caseras pueden reducir el riesgo de caerse en su casa, si está en su domicilio, ya sea casa, apartamento, or casa móvil.

El término modificaciones caseras se refiere a cualquier cambio del ambiente físico que ayuda a prevenir accidentes o que facilita hacer ciertos quehaceres. Ejemplos de modificaciones incluyen removiendo peligros, instalando barras o cualquier otro aparato de assistencia, cambiando como o en donde uno hace ciertas acitividades para reducir el riesgo de caerse, y renovando sus alrededores para adaptar a una incapacidad. Ejemplos de soluciones para ciertas situaciones peligrosas incluyen:

**1. Falta de soporte en el baño/ducha**
Solución: Instale barras para sujetarse y tiras o calcomanias que preveen los resbalones

**2. Falta de soporte al lado de la tasa/servicio sanitario/inodoro**
Solución: Instale barras o use un asiento elevado

**3. Subiendo escaleras**
Solución: Instale barandales de ambos lados de las escaleras

**4. Pasillos y escaleras obscuras**
Solución: Instale luces brillantes y que haya apagadores en ambos extremos

**5. Objetos como libros, ropa, periódicos y zapatos que obstruyan el camino**
Solución: Remueva los objetos del camino

**6. Tapetes resbalosos**
Solución: Remueva los tapetes o use cinta con pegamento en ambos lados para pegar el tapete por abajo

**7. Objetos fuera de su alcanze**
Solución: Mantenga los objetos que use con más frecuencia en lugares donde los pueda alcanzar fácilmente.

**Información Adicional**

Este folleto es producto del Fall Prevention Center of Excellence, un proyecto patrocinado por el Archstone Foundation (www.archstone.org). Para más información llame a la Oficina del Programa al (213) 740-1364. Correo electrónico: info@StopFalls.org o visitenos a nuestra página de Internet www.stopfalls.org