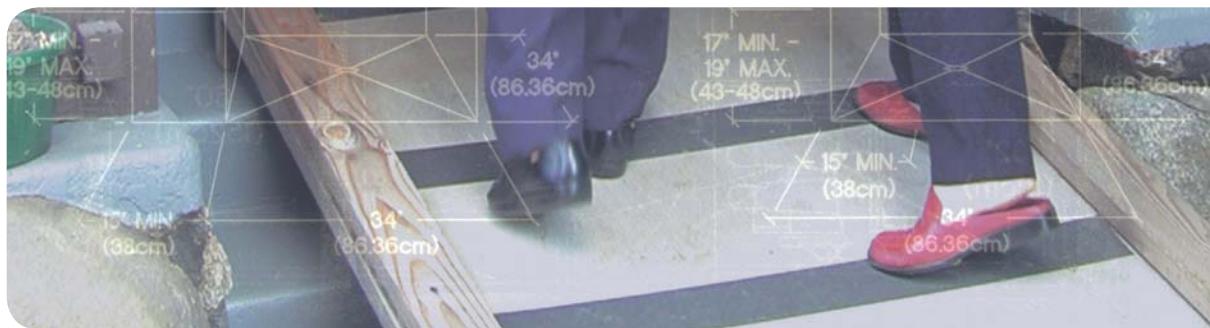


# Modificación Casera

## Haciendo su Hogar más Seguro



Cómo usted adorna su hogar refleja su personalidad y sentido de estilo. Además de hacerlo sentir cómoda, las cosas en su hogar pueden aumentar su seguridad o hacerlo más probable que usted podría caerse.

Realizando cambios a su hogar—conocidos como modificaciones caseras—puede hacer actividades más fáciles, mejorar su salud, y reducir sus riesgo de caer. Estos cambios incluyen la eliminación de peligros, la adición de ayudas tales como barandillas, o el cambio de cómo o donde usted hace actividades. Debajo están algunas sugerencias para realizar su hogar más seguro.

### 1. Mantenga los caminos libres

Mantenga las escaleras y los pasillos libres quitando objetos que le podría causar un tropiezo. Agregue almacenaje o encuentre otro lugar para las cosas que están generalmente en el piso, tal como zapatos o papeles.

### 2. Sea consciente de niveles desiguales

Tenga cuidado con los cambios en el nivel del suelo, por ejemplo en las entradas o donde la alfombrada y el azulejo comienzan. Elimine los tapetes del suelo o agregales un agarrador por debajo para asegurarlos al piso. Si usted puede moverlos fácilmente con su pie, usted podría resbalarse en ellos.

### 3. Mantenga artículos usados con frecuencia a la mano

Alcanzando hace arriba o agachándose abajo puede causarle la pérdida del equilibrio. Por ejemplo - en la cocina, asegúrese que los útiles que use frecuentemente para cocinar estén colocados donde estén fácilmente accesibles.

### 4. Ilumine el paso

Instale luces brillantes, tenga interruptores en ambos extremos de las escaleras, y utilice las luces de noche para iluminar el paso de su recámara al baño. Los interruptores que brillan son más fáciles de ver en la oscuridad.

### 5. Agregue soportes en el baño

Los baños pueden ser peligrosos, especialmente cuando las cosas se mojan. Instale barandillas cercas de la taza del baño y la ducha. Las tiras adhesivas antideslizantes en la tina pueden prevenir resbalarse.

### 6. Manténgase seguro en las escaleras

Considere instalando barandillas en ambos lados de las escaleras. Si usted ya tiene barandillas, asegúrese que las utilice. Compruebe que están instaladas correctamente y que no estén sueltas.

Mientras que sus capacidades cambian durante los años, su hogar debe proveer por usted y sus seres queridos para hacer sus actividades diarias y las cosas que usted disfrute.

Home Modification - Spanish

Ésta forma de datos verídicos es distribuída por la Fall Prevention Coalition-Los Angeles (FPC-LA), patrocinada por la Kaiser Foundation, y creada por el Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), patrocinada por la Archstone Foundation. Para más información, visite la página [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org), o llámenos al (213) 740-1364, o escriéanos por correo electrónico al [info@stopfalls.org](mailto:info@stopfalls.org). Revisión última: Junio de 2010.

