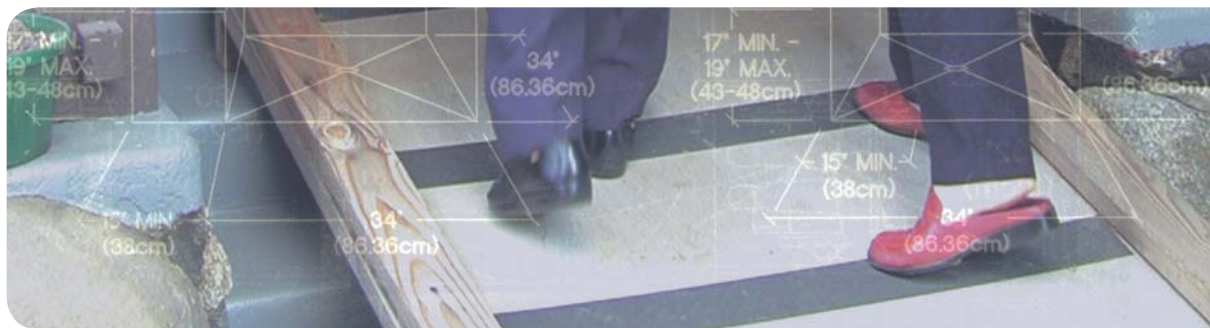


Modificación Casera

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

