



LISTA PARA LA COMPROBACIÓN DE LA SEGURIDAD EN SU HOGAR =

HOME SAFETY CHECKLIST

(AARP, Recuperado el 16 de abril de 2002, de <http://www.aarp.org/universalhome/checklist.html>)

Las modificaciones simples pueden prevenir un tercio de todos los accidentes de casa. Estos cambios pueden mejorar su seguridad, comodidad, y probabilidad de continuar siendo independiente en su casa y comunidad. Mire su casa con un ojo crítico para identificar áreas problema:

| Área de la Casa | Sí | No | Comentarios |
|--|----|----|-------------|
| Ventanas / Puertas | | | |
| ¿Las ventanas y puertas abren y cierran fácilmente? | | | |
| ¿Las cerraduras son fuertes y fáciles de accionar? | | | |
| ¿Las puertas son lo suficientemente amplias para permitir el paso de una silla de ruedas o un caminador? | | | |
| ¿La parte inferior de las puertas (" <i>door thresholds</i> ") es muy alta? | | | |
| ¿Hay suficiente espacio para maniobrar mientras se abren o cierran las puertas? | | | |
| ¿La puerta principal tiene un panel que permita ver el exterior? | | | |
| ¿De ser así, el panel esta ubicado a una altura apropiada para usted? | | | |
| Superficies del Suelo | | | |
| ¿La superficie es segura? ¿Antideslizante? | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| ¿Tiene mantas, tapetes o esteras dispersas que pueden ser peligrosas? | | | |
| ¿El suelo es desigual? | | | |
| ¿De ser así, las partes desiguales son obvias o están marcadas de algún modo? | | | |

| Área de la Casa | Sí | No | Comentarios |
|--|-----------|-----------|--------------------|
| Escaleras / Corredores | | | |
| ¿Están en buen estado? | | | |
| ¿Las superficies son planas y seguras? | | | |
| ¿Hay barandas a ambos lados de las escaleras? | | | |
| ¿En las barandas hay espacio suficiente para los nudillos y dedos? | | | |
| ¿Los escalones de las escaleras son lo suficientemente amplios para que quepa un pie entero? | | | |
| ¿Hay alguna parte en la escalera que sea elevada y sin protección? | | | |
| ¿Sería factible poner una rampa si fuera necesario? | | | |
| Electrodomésticos / Cocina / Baños | | | |
| ¿Están dispuestos de manera conveniente y segura? | | | |
| ¿El horno y la nevera se pueden abrir fácilmente? | | | |
| ¿Los controles de la estufa son fáciles de usar? | | | |
| ¿Están claramente marcados? | | | |
| ¿La altura del mostrador de la cocina es adecuada para usted? | | | |
| ¿Se puede sentar mientras está trabajando? | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| ¿Las perillas de las puertas de los gabinetes son fáciles de manejar? | | | |
| ¿Los grifos son fáciles de accionar? | | | |
| ¿Tiene electrodomésticos como " <i>garbage disposal</i> "? | | | |
| ¿Tiene compactador de basura (" <i>trash compactor</i> ")? | | | |
| ¿Tiene " <i>hand-held shower head</i> " en el baño? | | | |
| ¿Puede entrar y salir de la tina y/o ducha con facilidad? | | | |
| ¿Tiene un asiento para la ducha? | | | |
| ¿En la ducha y/o tina hay barras para sostenerse cuando sea necesario? | | | |
| ¿El calentador de agua esta regulado de tal manera que prevenga quemaduras? | | | |

| Área de la Casa | Sí | No | Comentarios |
|---|-----------|-----------|--------------------|
| Depósito | | | |
| ¿El depósito esta localizado convenientemente? | | | |
| ¿El depósito es adecuado y fácil de usar? | | | |
| ¿Puede ubicar o alcanzar fácilmente las cosas? | | | |
| ¿Ha mejorado su espacio de depósito con productos innovadores? | | | |
| Tomas eléctricas / Interruptores / Alarmas | | | |
| ¿Los interruptores son fáciles de apagar y encender? | | | |
| ¿Las tomas eléctricas están instaladas apropiadamente para prevenir descargas eléctricas? | | | |
| ¿Las extensiones eléctricas están en buenas condiciones? | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| ¿Son necesarias las extensiones que tiene en uso? | | | |
| ¿Tiene detectores de humo en las áreas en que son requeridos? | | | |
| ¿Tiene un sistema de alarma? | | | |
| ¿ En caso de emergencia, el teléfono esta fácilmente disponible? | | | |
| ¿El teléfono está equipado con realce del auricular (" <i>hearing enhancement</i> ") en caso que fuera necesario? | | | |
| ¿Puede oír el timbre de la puerta en cualquier lugar de su casa? | | | |
| Iluminación / Ventilación | | | |
| ¿La iluminación es suficiente para cada área? | | | |
| ¿La iluminación es lo suficientemente brillante por seguridad? | | | |
| ¿Tiene luces nocturnas (" <i>night lights</i> ") dónde es necesario? | | | |
| ¿Su casa esta bien ventilada? | | | |
| Calzada / Garaje | | | |
| ¿Tiene un espacio de parqueo disponible? | | | |
| ¿Es conveniente para la entrada a la casa? | | | |
| ¿La puerta del garaje es automática? | | | |

Ideas para mejorar su comodidad, seguridad e independencia

- Los picaportes de las puertas funcionan fácilmente.
- Hay una luz nocturna en el dormitorio.
- No hay tapetes o alfombras dispersos.
- Hay barandillas a ambos lados de las escaleras (interiores y exteriores).
- Hay buena iluminación de la escalera.
- Hay interruptores grandes que se encienden y apagan con un toque.
- Los enchufes de la pared están a 27 pulgadas del piso.
- Hay una mirilla o una ventana en la puerta principal.
- Barras de soporte o un asiento portátil o ajustable para la ducha.
- *Hand-held shower head* ajustable.
- La superficie del suelo de la ducha y tina no es resbalosa.

- Barras de soporte para el toilet y la tina.
- Espejo en el cuarto de baño.
- Teléfono en el cuarto de baño accesible si usted se cae.
- Mostradores ajustables en el espacio de trabajo de la cocina.
- Mostradores de la cocina con esquinas redondeadas.
- En la cocina hay cajones corredizos en los anaqueles y "lazy susan" en los gabinetes de las esquinas.
- Un dormitorio y un baño en el primer piso, que permita vivir en el primer nivel de ser necesario.

(AARP, Recuperado el 16 de abril de 2002, de [http:// www.aarp.org/universalhome/checklist.html](http://www.aarp.org/universalhome/checklist.html))

Centro Médico de la Universidad de Mississippi
2500 North State St. Jackson, MS 39216-4505

La Universidad de Mississippi ofrece igualdad de oportunidades en educación y empleo, M/F/D/V.