



Cómo prevenir caídas: medidas de seguridad para el hogar

Las caídas pueden causar lesiones graves.

Afortunadamente, la mayoría de las caídas se pueden prevenir.

Use esta lista para identificar y solucionar los peligros de caídas en su hogar.



**¿Quién
arreglará
el peligro?**
(p. ej.: un familiar
o un vecino)

**En caso afirmativo,
¿cómo solucionarlo?**

Dormitorio

No Sí

**¿Le cuesta
alcanzar
una fuente
de luz desde
la cama?**

- Coloque una lámpara o linterna cerca de la cama.



**¿El camino
desde la
cama hasta
el baño es
oscuro o está
desordenado?**

- Utilice una luz de noche o una cinta fosforescente para iluminar el camino.
- Mantenga el camino libre de objetos con los que podría tropezar.



**¿Quién
arreglará
el peligro?**
(p. ej.: un familiar
o un vecino)

**En caso afirmativo,
¿cómo solucionarlo?**

Baño	No Sí			
¿La bañera o ducha es resbalosa?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• Coloque una alfombrilla antideslizante o bandas autoadhesivas en la bañera o en el piso de la ducha.		
¿Necesita apoyos cuando se ducha, se baña o usa el inodoro?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• Instale agarraderas junto a la bañera y el inodoro.• Utilice una silla para la ducha o la bañera o un asiento de inodoro elevado.		 

**¿Quién
arreglará
el peligro?**
(p. ej.: un familiar
o un vecino)

**En caso afirmativo,
¿cómo solucionarlo?**

**Cocina y alma-
cenamiento**

No Sí

**¿Le cuesta
trabajo
alcanzar
objetos que
usa frecuen-
temente?**

- Guarde los objetos que usa con frecuencia en un lugar fácil de alcanzar.
- Si tiene que guardar algo fuera del alcance, use un banquito con una barra de soporte. Nunca se pare en una silla.



¿Quién arreglará el peligro?
(p. ej.: un familiar o un vecino)

En caso afirmativo, ¿cómo solucionarlo?

Pisos	No Sí		
¿Hay alfombras decorativas, objetos con los que podría tropezar o pisos en desnivel?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• Retire las alfombras decorativas o asegúrelas con cinta adhesiva de doble cara.• Enrolle los cables eléctricos o péguelos a la pared con cinta adhesiva.• Retire objetos que estén en el piso (como papeles, libros y zapatos).• Repare los pisos desnivelados y sustituya las baldosas que faltan.	 
¿El piso es o está resbaloso?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• Limpie los derrames de inmediato.• Evite encerar los pisos.	

**¿Quién
arreglará
el peligro?**
(p. ej.: un familiar
o un vecino)

**En caso afirmativo,
¿cómo solucionarlo?**

**Escaleras
(si hay)**

No Sí

**¿Existen
peligros de
caídas en las
escaleras?**

- Retire objetos de las escaleras.
- Asegure cualquier parte de alfombra que esté floja o desprendida en las escaleras.
- Repare los pasamanos flojos.



**¿Le cuesta
trabajo ver
las escaleras?**

- Instale o cambie la iluminación en las escaleras.
- Coloque cinta fosforescente en el borde de cada escalón.



**¿Quién
arreglará
el peligro?**
(p. ej.: un familiar
o un vecino)

**En caso afirmativo,
¿cómo solucionarlo?**

**Mascotas
(si hay)**

No Sí

**¿Hay
mascotas
en el hogar?**

- Tenga cuidado de no tropezarse con las mascotas cuando camina, especialmente por la noche.
- Mantenga las camas para perros, areneros y otros objetos de las mascotas fuera del camino.



Programas de mantenimiento y reparación de viviendas gratuitos o de bajo costo

[Portal 311: Asistencia con la reparación de casas para personas adultas mayores](#)

Conecta a los neoyorquinos mayores con Met Council y la New York Foundation for Senior Citizens para que accedan a servicios de reparación.

Llame al 311 o visite nyc.gov/311 y busque “home repairs” (reparaciones de casas).

[Servicios de reparación para adultos mayores de Met Council](#)

Para adultos mayores que son inquilinos, propietarios de vivienda o propietarios de condominios o cooperativas calificados.

Llame al 212-453-9542, envíe un correo electrónico a help@metcouncil.org o visite metcouncil.org/contact.

[New York Foundation for Senior Citizens](#)

Para adultos mayores que son propietarios de vivienda o propietarios de condominios o cooperativas calificados.

Llame al 212-962-7655 o visite nyfsc.org/support-services/repair-safety-services.

[Plataforma para propietarios de vivienda de Center for NYC Neighborhoods](#)

Centro de atención para ubicar programas en NYC para ayudar a los adultos mayores que son propietarios de vivienda con reparaciones y renovaciones en su hogar.

Llame al 646-786-0888 o visite cnycn.org/get-help.

[Programa de Asistencia para Adultos Mayores Propietarios de Vivienda \(SCHAP, por sus siglas en inglés\) de la fundación Parodneck Foundation](#)

Préstamos sin interés o a bajo interés y asistencia técnica para adultos mayores que son propietarios de vivienda y que reúnen los requisitos.

Llame al 212-431-9700 (extensión 300) o visite parodneckfoundation.org/schap.

(Continúa en la página siguiente)

Programa de Preservación de Viviendas de Rebuilding Together NYC

Modificaciones domésticas sin costo para neoyorquinos adultos mayores con bajos ingresos, con problemas de movilidad y otras discapacidades.

Llame al 718-488-8840 o visite rebuildnyc.org/programs/housing-preservation.

Autoridad de la Vivienda de la Ciudad de Nueva York (NYCHA, por sus siglas en inglés)

Centro de Atención al Cliente para residentes de viviendas de la NYCHA.

Llame al 718-707-7771 o visite on.nyc.gov/CCC.

Oficina del Alcalde de NYC para Personas con Discapacidades

Programas de vivienda y recursos para personas con discapacidades.

Llame al 311 o visite nyc.gov/mopd y busque "housing" (vivienda).

Algunos planes de seguro reintegran el costo del equipamiento adaptativo para la seguridad en el hogar (como sillas para ducha, asientos de inodoro elevados y agarraderas).

Hable con su proveedor de atención de salud o proveedor de seguro médico para obtener más información.

Para obtener más información, visite nyc.gov/health/preventfalls.

