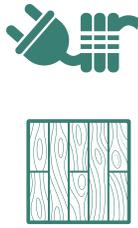


Cómo prevenir caídas: medidas de seguridad para el hogar

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.

		En caso afirmativo, ¿cómo solucionarlo?	¿Quién arreglará el peligro? (p. ej.: un familiar o un vecino)
Dormitorio			
¿Le cuesta alcanzar una fuente de luz desde la cama?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> Coloque una lámpara o linterna cerca de la cama. 	
¿El camino desde la cama hasta el baño es oscuro o está desordenado?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> Utilice una luz de noche o una cinta fosforescente para iluminar el camino. Mantenga el camino libre de objetos con los que podría tropezar. 	
Baño			
¿La bañera o ducha es resbalosa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<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"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<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. 	
Cocina y almacenamiento			
¿Le cuesta trabajo alcanzar objetos que usa frecuentemente?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	
Pisos			
¿Hay alfombras decorativas, objetos con los que podría tropezar o pisos en desnivel?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<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"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<ul style="list-style-type: none"> Limpie los derrames de inmediato. Evite encerar los pisos. 	

En caso afirmativo, ¿cómo solucionarlo?

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

Escaleras (si hay)	No	Sí			
¿Existen peligros de caídas en las escaleras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Instale o cambie la iluminación en las escaleras. • Coloque cinta fosforescente en el borde de cada escalón. 		
Mascotas (si hay)	No	Sí			
¿Hay mascotas en el hogar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 calificadas. 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 calificadas. 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.

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.