



Cómo prevenir las caídas:



Una lista de verificación de la seguridad para el hogar




Las caídas pueden provocar lesiones graves.

Afortunadamente, la mayoría de las caídas se pueden prevenir.

Use esta lista de verificación para encontrar y solucionar los riesgos de caídas en su casa.



		Si sucede, cómo solucionarlo	Quién arreglará el peligro (Como un familiar o un vecino)
Dormitorio	No Sí		
¿Es difícil alcanzar la luz desde la cama?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque una lámpara o linterna cerca de la cama. 	
¿El camino de la cama al baño es oscuro o está desordenado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Use una luz nocturna o cinta que brille en la oscuridad para crear un camino bien iluminado. • Mantenga el camino libre de objetos con los que pueda tropezarse. 	

		Si sucede, cómo solucionarlo	Quién arreglará el peligro (Como un familiar o un vecino)
Baño	No Sí		
¿La bañera o la ducha son resbaladizas?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque una alfombrilla antideslizante o tiras autoadhesivas en la bañera o en el piso de la ducha. 	
¿Necesita ayuda para bañarse, ducharse o ir al baño?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Instale barras de apoyo junto a la bañera y el inodoro. • Use una silla de ducha, un banco de baño o un asiento de inodoro elevado. 	 

Quién arreglará el peligro
(Como un familiar o un vecino)

Si sucede, cómo solucionarlo

Cocina y espacio de almacenamiento

No Sí

¿Tiene dificultades para alcanzar objetos que utiliza a menudo?

- Guarde los objetos que usa a menudo en un lugar de fácil acceso.
- Si tiene que guardar algo fuera de su alcance, use un taburete con barra de apoyo. Nunca se pare en una silla.



**Quién arreglará
el peligro**
(Como un familiar
o un vecino)

**Si sucede,
cómo solucionarlo**

Pisos

No Sí

¿Hay alfombras, objetos con los que se pueda tropezar o pisos irregulares?



- Deshágase de las alfombras o sujételas con cinta adhesiva de doble cara.
- Enrolle o sujete con cinta adhesiva los cables eléctricos junto a la pared.
- Despeje el paso de objetos (papeles, libros, zapatos, etc.).
- Arregle los pisos irregulares y sustituya las baldosas que falten.



¿Se resbala al pisar?

- Limpie los derrames de inmediato.
- Evite encerar el piso.



		Si sucede, cómo solucionarlo	Quién arreglará el peligro (Como un familiar o un vecino)
Escaleras (si las hay)	No Sí		
¿Hay riesgo o de tropezar en las escaleras?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Retire los objetos de las escaleras. • Asegure cualquier sección suelta de alfombra en las escaleras. • Arregle los pasamanos sueltos. 	
¿Es difícil ver las escaleras?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Instale o sustituya la iluminación de las escaleras. • Coloque cinta fosforescente en el borde de cada escalón. 	

**Quién arreglará
el peligro**
(Como un familiar
o un vecino)

**Si sucede,
cómo solucionarlo**

**Mascotas
(si hay)**

No Sí

**¿Hay
mascotas en
la casa?**

- Tenga cuidado con las mascotas cuando camine, sobre todo de noche.
- Mantenga fuera del camino las camas de los perros, las cajas de arena y otros objetos de las mascotas.



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

[311 Portal: Asistencia para la reparación de viviendas para personas mayores](#)

Permite poner en contacto a los neoyorquinos mayores con Met Council y la New York Foundation for Senior Citizens para que reciban servicios de reparación. Llame al **311** o visite nyc.gov/311 y busque "home repairs" (reparaciones en casa).

[Reparaciones para personas mayores de Met Council](#)

Para adultos mayores inquilinos, propietarios de casas 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](#)

Fundación para adultos mayores propietarios de casas o propietarios de condominios o cooperativas calificados
Llame al 212-962-7655 o visite nyfsc.org/support-services/repair-safety-services.

[Centro de Propietarios de Viviendas del Center for NYC Neighborhoods](#)

Centro de atención para localizar los programas de NYC que ayudan a los propietarios de casas adultos mayores con las reparaciones y el acondicionamiento de su casa
Llame al 646-786-0888 o visite cnycn.org/get-help.

[Programa de Asistencia a Propietarios Mayores \(SCHAP\) de la Fundación Parodneck](#)

Préstamos sin interés o a bajo interés y asistencia técnica para ciudadanos adultos mayores propietarios de casas calificados
Llame al 212-431-9700 (extensión 300) o visite parodneckfoundation.org/schap.

(Continúa en la página siguiente)

Programas esenciales de reparación de viviendas y modificaciones de accesibilidad de Rebuilding Together NYC

Modificaciones en la casa sin costo para neoyorquinos adultos mayores con bajos ingresos con problemas de movilidad y otras discapacidades
Llame al 718-488-8840 o visite rebuildingtogethernyc.org/apply.

NYCHA

Centro de Atención al Cliente para residentes de viviendas del NYCHA
Llame al 718-707-7771 o visite on.nyc.gov/CCC.

Oficina del Alcalde de NYC para Personas con Discapacidades

Programas y recursos de vivienda para personas con discapacidad
Llame al **311** o visite nyc.gov/mopd y busque una "housing" (viviendas).

Algunos programas de seguros reembolsan los equipos de seguridad adaptados a la casa (como sillas de ducha, asientos de inodoro elevados y barras de sujeción).

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.

