

Herramientas para tu independencia: Cómo los dispositivos de asistencia previenen caídas

Las barras de apoyo pueden mejorar la seguridad, especialmente en áreas como baños y escaleras. Para un mejor resultado, deberían instalarse de forma segura y a una altura apropiada, por parte de un profesional.

Encuentra a un especialista certificado de Envejecer en tu lugar por medio de la **Asociación Nacional de Constructores de Hogares** al 800-368-5242. Si no puedes encontrar a alguien, ponte en contacto con tu agencia de envejecimiento local (de condado o tribal) o con el Centro de Envejecimiento y Discapacidad (ADRC) para solicitar ayuda.

Las barras de apoyo no son las mismas para todos: ¡su ubicación importa! Para bañeras y duchas, haz lo posible por tener 3 barras: en la entrada, en la pared del fondo o lateral y cerca del grifo o del cabezal de la ducha.



Cerca del inodoro
(a 33-36in del piso)



Alrededor de la bañera
8-10in del borde de la
bañera



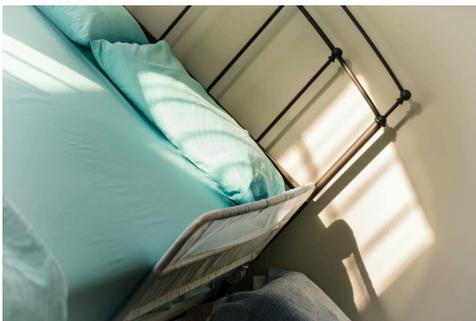
En la ducha, a
33-36in del piso

Consejo: Algunas barras de apoyo también funcionan como colgadores de toallas para mayor conveniencia y estilo. **Importante:** Nunca utilices un colgador de toalla para apoyarte, pues estas no están hechas para soportar tu peso.

Otras ubicaciones útiles para barras de apoyo: Al lado de la puerta principal para mayor estabilidad en casos de lluvia, nieve o hielo, y en la cochera o puertas traseras donde haya escaleras o superficies resbaladizas que puedan representar un riesgo de caídas.

Otras herramientas útiles:

- **Barandillas para la cama**– para tener soporte al meterte o salir de la cama.
- **Cabezales de ducha de mano**– minimizan estiramientos; acompáñalos con sillas para ducha para mayor confort y seguridad.
- **Inodoros elevados o con marcos** – estabilizan tus movimientos al sentarte y ponerte de pie.



Tu hogar debería permitirte estar firme, seguro e independiente, ¡todos los días! Aprende más en:

