

Hasta aquí llegaron las caídas: Arreglos sencillos para un hogar más seguro

¿Sabías que la mayoría de caídas suceden en casa? La buena noticia es que: unos cuantos cambios sencillos pueden hacer que tu espacio sea más seguro, más cómodo y más fácil de navegar. Aquí tienes cómo comenzar:

- **Libera el camino.** Reduce el desorden en vías peatonales y áreas comunes para reducir el riesgo de tropiezos. Asegúrate de que las aceras y entradas para autos y peatonales estén libres de nieve y hielo.
- **Que haya luz.** Asegúrate de que todas las habitaciones, pasillos y graderíos estén bien iluminados, especialmente durante la noche.
- **Mantén las cosas a tu alcance.** Mantén los artículos de uso frecuente al alcance de tus manos para evitar estirar, alcanzar o escalar innecesariamente.
- **Vigila a los amigos peludos.** Las mascotas son acompañantes geniales pero pueden escabullirse entre nuestros pies. Mantente al tanto de dónde están cuando estés caminado.
- **Tómate tu tiempo.** Es fácil sentirse en apuros cuando tienes prisa pero esto puede causar accidentes. Tómate el tiempo de desacelerar para estudiar tus alrededores y observar riesgos de tropiezos.



Los tapetes pueden verse bien pero representan un riesgo silencioso de caídas. Las alfombras que se enrollan o tienen orillas dobladas pueden hacerte tropezar fácilmente.

Si utilizas alfombras o tapetes, ten en mente estos consejos de seguridad:

- **Vigila que las esquinas** no estén levantadas: las alfombras deberían estar estiradas todo el tiempo.
- **Utiliza tapetes antideslizantes** con reversos de hule que las mantengan fijas.
- **Considera eliminar los tapetes** por completo: son una causa seria y frecuente de caídas

¡Al tomar estas medidas simples para solucionar los problemas de los tapetes puedes reducir el riesgo de caídas y hacer de tu hogar un lugar seguro!



Descubre riesgos silenciosos en tu hogar, así como las formas sencillas de solucionarlos en [FallsFreeWI.org/surround](https://www.FallsFreeWI.org/surround). Explora herramientas como la Lista de Seguridad en el Hogar y el Reto Interactivo de Seguridad en el Hogar para descubrir riesgos comunes de caídas y aprender cómo prevenirlas. Desde pisos resbaladizos hasta baja iluminación, los cambios más pequeños pueden marcar grandes diferencias.

¡Da el primer paso hacia un hogar más seguro hoy!

Aprende más en:

