



La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. Permanezca seguro y sea independiente en su hogar siguiendo estas simples sugerencias.

Mantenga Su Camino Libre

- Retire los libros, las cajas, el calzado y los obstáculos fuera del camino y las escaleras.
- Retire los cables de extensiones, electrodomésticos y teléfono con los que pueda tropezarse.
- Tenga cuidado con el lugar en el que duermen o se recuestan sus mascotas.
- Reorganice los muebles para que pueda tener el camino despejado. Si los muebles son pesados, pida ayuda.

No Le Dé a Sus Pies Un Motivo Para Tropezar

- ¡Retire las alfombras tiradas y dispersas!
- Aplique cinta de doble faz a la parte trasera de la alfombra para que no se mueva. La cinta de doble faz vale de US\$3 a US\$7 en una ferretería o tienda de descuento.
- Tómese su tiempo al atender el teléfono o abrir la puerta. El apuro puede hacer que tropiece y caiga.
- Cuando suba o baje las escaleras, tómese su tiempo y use la baranda.

Ilumine Su Departamento o Casa

- Encienda las luces a medida que se desplace por su casa y cuando suba o baje las escaleras.
- Use lamparillas para iluminar las habitaciones, los pasillos y los baños.
- Tenga un velador o una linterna y sus anteojos cerca de su cama.
- Tenga una linterna en su llavero. Una linterna para el llavero cuesta desde US\$2 a US\$10 en una tienda de descuento o de artículos deportivos.
- Al pasar la noche fuera del hogar, lleve una linterna para que cuando se despierte en una habitación desconocida pueda encontrar su camino al baño.

Mantenga Su Baño Libre De Obstáculos

- Utilice una alfombra antideslizante en la bañera o ducha. Las alfombras antideslizantes cuestan entre US\$5 y US\$7 en una ferretería, tienda de descuento o de suministros médicos.
- Utilice un banco para el baño o un taburete de ducha. Estos artículos cuestan entre US\$21 y US\$30 en una tienda de descuento, de suministros médicos, o pida ayuda para comprarlos en línea.
- Instale una barra de agarre junto al inodoro y en la bañera o ducha. Un colgante para toallas no funciona: puede desprenderse de la pared. Llame a Senior LinkAge Line® (1-800-333-2433) para buscar un profesional que instale barras para sujetarse.

Obtenga más información en nuestro sitio Web:
www.mnfallsprevention.org
o llame a Senior LinkAge Line® al 1-800-333-2433.