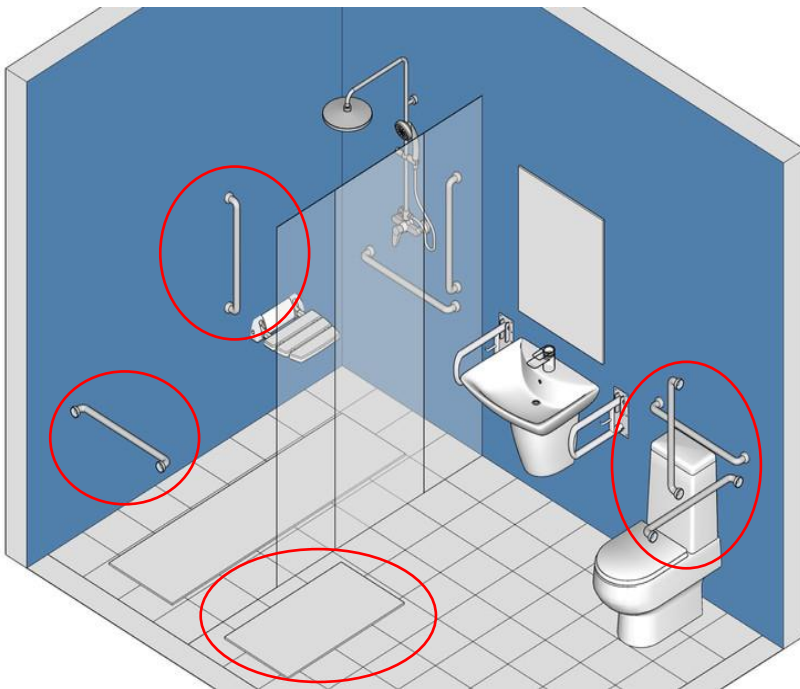


MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR PARA PERSONAS MAYORES

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL BAÑO:

1. EVITAR PONER EL CIERRE DE SEGURIDAD EN LA PUERTA. CONSEJO: QUITARLO.
2. SUSTITUIR BAÑERA POR PIE DE DUCHA.
3. USO DE BANQUETAS ANTIDESLIZANTES EN LA DUCHA (EN EL CASO DE SER NECESARIAS A LA HORA DE LA DUCHA O ASEO).
4. ALFOMBRILLAS ANTIDESLIZANTES DENTRO Y FUERA DE LA DUCHA.
5. INSTALAR BARRAS METÁLICAS O AGARRADORES DE SEGURIDAD DENTRO DE LA DUCHA O PIE DE DUCHA Y AL LADO DEL WC.
6. ELEVAR EL WC (EN EL CASO DE QUE HAYA PROBLEMA PARA LA SEDESTACIÓN Y LA BIPEDESTACIÓN).

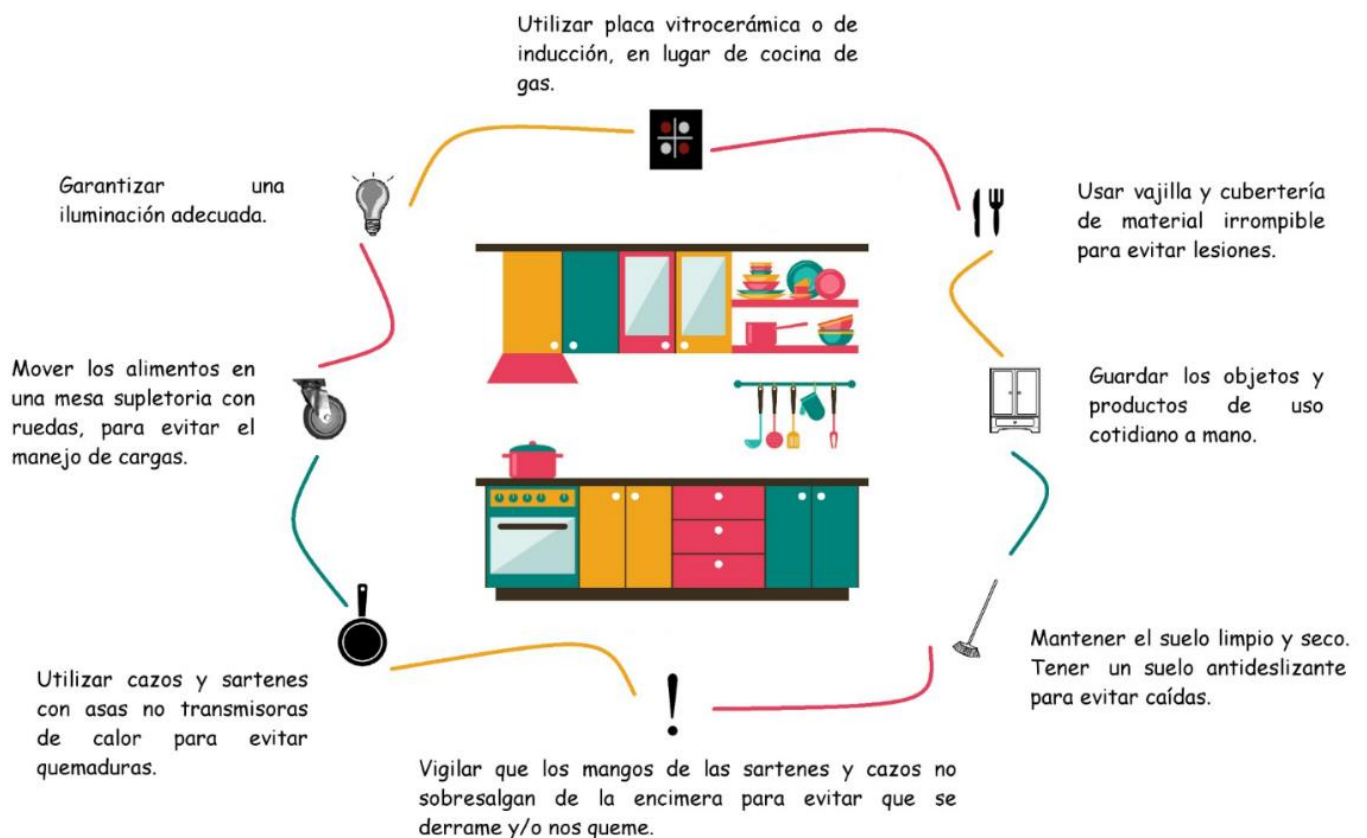


MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

PARA PERSONAS MAYORES

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN LA COCINA:

1. ZONA DESPEJADAS, DESECHAR ELEMENTOS INNECESARIOS.
2. SUELO LIMPIO Y SECO, ANTIDESLIZANTE.
3. UTENSILIOS DE MAS USO, AL ALCANCE.
4. REVISAR O LIMPIAR LA GRASA DE LA CAMPANA, PUEDE PROVOCAR FUEGO.
5. SI UNA SARTÉN ARDE, NO ECHAR AGUA.
6. MIRAR FECHA DE LOS ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS.
7. DETECTORES DE HUMO O GAS.
8. USAR LOS FUEGOS DEL FONDO DE LA PLACA.



MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR PARA PERSONAS MAYORES

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL DORMITORIO:

1. **AL LEVANTARSE DE LA CAMA, NO INCORPORARSE BRUSCAMENTE.**
2. **LA ALTURA DE LA CAMA DEPENDE DE LAS NECESIDADES DE CADA UNO. MEJOR SI ES ARTICULADA.**
3. **¡CUIDADO CON LAS ALFOMBRAS! ANTIDESLIZANTES, SI.**
4. **LUCES TENUES O QUE SE ENCIENDAN CON EL MOVIMIENTO.**
5. **¡CUIDADO CON LOS CABLES, RECOGER!**
6. **NO MUEBLES CON RUEDAS.**
7. **DESPEJAR DE MUEBLES INNECESARIOS.**
8. **SILLONES Y SILLAS CON APOYABRAZOS Y RESPALDO**
9. **BARANDILLAS METÁLICAS DE SEGURIDAD. ESTAS BARANDILLAS ADEMÁS DE EVITAR CAÍDAS TAMBIÉN PUEDEN AYUDAR A LA INCORPORACIÓN A LA HORA DE LEVANTARSE.**
10. **PRESENCIA DE TELÉFONO CERCA (PREFERIBLEMENTE EN LA MESITA DE NOCHE).**
11. **USO DE CALZADO ANTIDESLIZANTE (TANTO EN ZAPATILLAS DE CASA COMO EN CALZADO DE CALLE). SE RECOMIENDA CON DIBUJO EN LA SUELA.**



MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR PARA PERSONAS MAYORES

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL SALÓN, PASILLO Y ESCALERAS:

1. ZONA DESPEJADAS. NO ELEMENTOS QUE PUEDAN ENTORPECER (MACETAS...)
2. ¡CUIDADO CON LAS ALFOMBRAS! ANTIDESLIZANTES, SI.
3. LUCES INTELIGENTES O ENCHUFES DE LUZ.
4. USO DE BARANDILLAS O PASAMANOS.
5. EN LOS ESCALONES, BANDAS ANTIDESLIZANTES.
6. ¡CUIDADO CON EL SUELO! SIEMPRE SUELO ANTIDESLIZANTE. NO USAR ABRILLANTADORES NI CERA.
7. SILLA Y SILLONES CON APOYABARAZOS Y RESPALDOS.
8. MUEBLES SIN NADA QUE SOBRESALGA Y FIJOS.
9. NO CAMINAR CON CALCETINES O MEDIAS.

