



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Seguridad en el domicilio

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE





Seguridad en el domicilio

Índice de materiales¹

- Prevención de caídas en el hogar.
- Recomendaciones para prevenir riesgos en el hogar
- Recomendaciones para prevenir riesgos en la cocina
- Recomendaciones para prevenir riesgos en el baño
- Materiales:
 - [Folleto Móntate un hogar seguro. Consejería de Salud.](#)
 - [Folleto Accidentes el hogar](#): Importancia y caídas. Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (CREA) del Imserso.
 - Vídeo: Seguridad: [Prevención de Caídas](#)
 - Vídeo: Seguridad: [Prevención de accidentes en el Hogar](#)
 - Vídeo: Seguridad: [Prevención de accidentes en la cocina](#)
 - Vídeo: Seguridad: [prevención de accidentes en el baño](#)

¹Contenidos extraídos de Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017

Materiales sobre Seguridad en el domicilio

https://www.enbuenaedad.es/inicio/aprender_mas/aprendizaje_permanente/seguridad-en-el-domicilio



Seguridad en el domicilio

Prevención de caídas en el hogar



Las caídas se definen por la OMS como acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga. La caída es la precipitación al suelo sin consentimiento de la persona. Es un mal que predice la funcionalidad y muchas veces el comienzo del declive físico.

Las lesiones relacionadas con las caídas pueden ser mortales, y aunque la mayoría de ellas no lo son, las consecuencias de una caída pueden provocar daños, que constituyan lesiones, pérdidas de capacidad funcional recuperables o no y condiciones de discapacidad, que podrían haberse prevenido.





Seguridad en el domicilio

Recomendaciones

Recomendaciones para prevenir riesgos en el hogar



- Si la luz de los espacios comunes como las escaleras o pasillos está programada, se aconseja aumentar la duración del encendido para facilitar el desplazamiento por los mismos.
- Al subir o bajar escaleras es recomendable hacerlo con las manos desocupadas y agarrándose al pasamanos. Además, la escalera y hueco de la misma deberán quedar libres de materiales inservibles, así como de bancos, cajas o macetas altas cerca de la barandilla.



Seguridad en el domicilio Recomendaciones

Recomendaciones para prevenir riesgos en el hogar

- Tener un extintor accesible puede evitar un incendio de la vivienda. Los extintores requieren revisiones periódicas para estar a punto.
- En la sala de estar, los braseros de “mesa camilla” deberán estar debidamente protegidos y contar con termostatos que desconecten la corriente eléctrica en caso de producirse temperaturas excesivamente altas. Los braseros de cisco y picón son muy peligrosos y se recomienda no usarlos.
- Evite usar estufas sin rejillas. Estas rejillas deberán ser de material que no se caliente. Sobre todo, no ponga ropa a secar sobre las estufas.



Seguridad en el domicilio Recomendaciones

Recomendaciones para prevenir riesgos en el hogar

- Los enchufes eléctricos empotrados y de seguridad son los más adecuados. El uso de los populares “ladrones” puede provocar el calentamiento de los cables, paso previo a muchos incendios. En caso de usar alargaderas, es recomendable utilizar las enrollables, evitando que los cables entorpezcan el paso.



- En el salón y en el dormitorio tener demasiados muebles nos impide tener libertad de movimientos. Se recomiendan sillones y sofás de mayor altura o aumentar la altura con asientos elevadores para tener más facilidad al sentarse o levantarse.

Recomendaciones para prevenir riesgos en el hogar



- También es aconsejable tener interruptores de la luz en la entrada del dormitorio y junto al cabecero de la cama para evitar riesgos por caminar a oscuras.

- Se recomienda la instalación de pasamanos en los accesos a la vivienda como el portal, y barandas y asideros para apoyarse en caso de fatiga o pérdida de equilibrio. Los buzones deben situarse a una altura adecuada para que puedan abrirse con comodidad.



Recomendaciones para prevenir riesgos en la cocina



- En la cocina se recomienda que los utensilios más empleados se coloquen en los estantes de más fácil acceso.
- La instalación de detectores de gas y de humo es muy útil para prevenir accidentes. Si tiene bombonas de gas, recuerde que su llave de paso debe estar cerrada cuando no se utilice. Además, la instalación del gas requiere una revisión periódica para garantizar su seguridad.



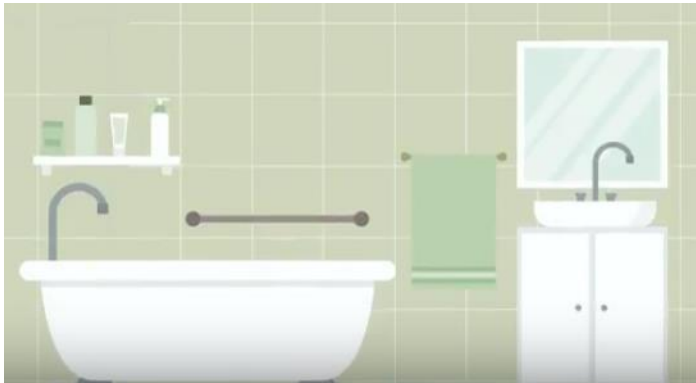


Recomendaciones para prevenir riesgos en la cocina

- Además, para trasladar objetos o alimentos de un lugar a otro pueden usarse carritos con ruedas que faciliten esta tarea.
- La estabilidad de los utensilios de cocina cuando se está guisando es fundamental para prevenir accidentes.
- Lavadora y frigorífico deberían estar conectados a enchufes con toma de tierra. Es más seguro.



Recomendaciones para prevenir riesgos en el baño



- La colocación de alfombrillas antideslizantes en las zonas húmedas y en la bañera y la instalación de una barra lateral para agarrarse eliminará el riesgo de caídas, bastante frecuentes en este lugar. Se recomienda también sustituir la clásica bañera por un plato de ducha.
- También se recomienda incrementar la altura del inodoro con un alzador, que ayude a sentarse y levantarse sobre todo si se padecen dolores en las articulaciones.

Recomendaciones para prevenir riesgos en el baño

- Los enchufes cercanos a las superficies húmedas y a las tuberías de agua pueden entrañar peligro, especialmente si están cerca de la ducha.
- Para preparar el baño, es conveniente abrir el grifo de agua fría y después el del agua caliente, hasta obtener la temperatura adecuada.
- La mejor manera de evitar descargas eléctricas mientras se usa la maquinilla de afeitarse o el secador es mantener el suelo seco, no permanecer descalzo y teniendo siempre una alfombrilla bajo los pies.





Seguridad en el domicilio

Saber más

- Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. Documento para disminuir el sedentarismo. Enero 2016. <http://www.picuida.es>
- Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFyC). La Estrategia de Envejecimiento Activo: De la teoría a la práctica Clínica. Rev. Medicina de Familia Andalucía. Volumen 16, número 3, suplemento 1, noviembre 2015
<http://www.samfyc.es/Revista/PDF/v16n3sup1/v16n3sup1.pdf>
- Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor.
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Fragilidadycaidas.htm>



Seguridad en el domicilio

Más información:

www.enbuenaedad.es



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)