

## Información de Harmony

# Trate de que su casa sea segura



Usted puede ayudar a evitar caídas haciendo cambios en las zonas de su casa que no sean seguras.

### En las escaleras, pasillos y caminos:

- Asegúrese de que haya buena iluminación e interruptores en la parte de arriba y abajo de las escaleras.
- Mantenga limpias las zonas por donde camina.
- Verifique que todas las alfombras estén fijadas al piso de modo que no se deslicen. Coloque bandas antirresbalantes en los pisos de cerámica o madera. Puede comprar estas bandas en cualquier ferretería.
- Ponga pasamanos desde arriba hasta abajo en ambos lados de las escaleras y asegúrese de que estén bien instalados.

### En los baños principales y en los auxiliares:

- Instale barras cerca de los inodoros así como dentro y fuera de la bañera y la ducha.
- Coloque tapetes, bandas antirresbalantes o alfombras en todas las superficies que puedan mojarse.
- Mantenga las lamparitas de noche encendidas.

### En su cuarto:

- Ponga lámparas e interruptores de luz cerca de la cama.
- Mantenga también el teléfono cerca de la cama.

### En otras habitaciones:

- Mantenga los cables de electricidad y el teléfono cerca de las paredes y alejados de las zonas por donde camina.
- Fije firmemente al piso

todas las alfombras y tapetes.

- Arregle los muebles (especialmente las mesas de centro) y otros objetos de modo que no estén en la parte por la que va a pasar.
- Asegúrese de que la altura de sus sofás y sillas sea adecuada de modo que pueda sentarse y levantarse con facilidad.

### Si desea más información

Muchos estados y zonas locales ofrecen programas educativos o de modificación de la casa para ayudar a las personas mayores a evitar caídas. Consulte con el departamento de salud o la división de asuntos para personas mayores de su gobierno local para averiguar si existe alguno de estos programas en su zona.



**HARMONY**  
HEALTHCARE AND REHAB CENTER

3919 West Foster Avenue  
Chicago, IL 60625  
773.588.9500  
[www.harmonychicago.com](http://www.harmonychicago.com)