

Recomendaciones generales



1. Mantener buena iluminación



2. Ordenar cables, alfombras y obstáculos



3. Dejar teléfonos y números importantes a mano



4. Supervisar actividades de mayor riesgo



5. Revisar periódicamente la seguridad del hogar



Recuerde

Este material orienta, pero no reemplaza una evaluación profesional.

¿Por qué es importante?

Los cambios de memoria, atención, juicio o movilidad pueden aumentar el riesgo de accidentes en el hogar.



1. Olvido de pasos en la cocina o de artefactos encendidos



2. Dificultad para reaccionar ante una emergencia



3. Mayor riesgo de caídas o desorientación



4. Necesidad de supervisión o adaptación del entorno



Seguridad en casa

Cocina, gas, fuego y caídas en personas mayores

Guía breve para familias y cuidadores



Pequeñas medidas pueden prevenir accidentes.

Cocina y fuego



1. No dejar ollas o sartenes sin supervisión



2. Usar temporizador o recordatorios



3. Mantener fósforos y encendedores fuera de alcance



4. Preferir hervidor/aparatos con apagado automático



Si olvida con frecuencia pasos en la cocina, evite cocinar sin compañía.

Gas, baño y electricidad



1. Revisar llaves de gas y artefactos



2. Instalar barras de apoyo y superficies antideslizantes



3. Mantener buena iluminación nocturna

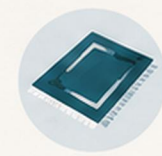


4. Evitar enchufes recargados y cables sueltos



Pequeñas adaptaciones pueden reducir accidentes.

Caídas y seguridad diaria



1. Retirar alfombras inestables y obstáculos



2. Usar calzado firme y antideslizante



3. Tener teléfonos y números importantes a mano



4. Supervisar escaleras y desplazamientos de mayor riesgo



Consultar



Caídas repetidas



Golpe en la cabeza



Confusión repentina o dificultad para caminar



Una casa más segura ayuda a cuidar la autonomía.