

Evaluación de Seguridad en el Hogar

Somos conscientes de su seguridad incluso después de ser dado de alta del hospital. El hecho es que la mayoría de las caídas suceden en casa. La buena noticia es que la mayoría de las caídas se pueden prevenir mediante cambios ambientales y precauciones de seguridad.

Para disminuir el riesgo de caerse después de la cirugía total de la articulación, le recomendamos que le pida a su cónyuge, a un familiar o a un vecino que inspeccione su hogar para responder las preguntas a continuación.

Áreas generales del hogar:

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Se puede acceder fácilmente a los interruptores de luz al entrar en una habitación?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Son todas las alfombras removibles?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Los pasillos están libres de obstáculos?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Están marcados claramente los umbrales de las puertas?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Están los cables eléctricos y telefónicos lejos de los pasillos?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay un teléfono portátil con números de emergencia programados fácilmente a mano?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Los muebles tienen un buen soporte para la espalda y los brazos para que el paciente pueda entrar y salir fácilmente?

Baño:

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay rieles de seguridad o pasamanos?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay tiras antideslizantes o una alfombrilla de goma tanto dentro como delante de la bañera?

Recámara:

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay un camino iluminado desde la recámara hasta el baño?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay un camino despejado desde la habitación hasta el baño?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay una linterna cargada cerca de la cama para emergencias?

Escaleras:

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Están los peldaños de las escaleras en buenas condiciones?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay un pasamanos resistente a ambos lados de las escaleras?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Están las escaleras brillantemente iluminadas?

Cocina:

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Hay un escalón robusto y amplio para llegar a los armarios altos?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Se limpian los derrames inmediatamente?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Se evita el uso de cera para pisos de alto brillo?

___ **SÍ** ___ **NO** ¿Los artículos de uso frecuente se almacenan a nivel de la cintura y los artículos de uso menos frecuente en gabinetes más altos?

Si la respuesta es no a alguna de estas preguntas, le recomendamos que corrija el problema de inmediato por su propia seguridad. Corregir estos peligros potenciales disminuirá el riesgo de una caída. Debe contar con una red de seguridad de amigos, familiares o vecinos para proporcionar registros diarios, ya sea por teléfono o en persona.