

Seguridad para los Consumidores de Edad Avanzada

Lista de Verificación de la U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC)



Las caídas y los incendios son las dos causas principales de lesiones y muertes accidentales entre los adultos de más de 65 años de edad. Cerca de dos tercios de todas las visitas a las salas de emergencia de los hospitales hechas por personas de edad avanzada involucran caídas. La tasa de muerte por incendio es mayor para los adultos de edad avanzada que para el resto de la población. Haga de su casa un hogar más seguro siguiendo estas recomendaciones.

Para prevenir caídas:

- Sujete la barandilla firmemente al subir o bajar escaleras. Mantenga las escaleras bien iluminadas.
- Mantenga el suelo libre de obstáculos y evite superficies resbaladizas. Quite alfombras sueltas, cables y cualquier otro objeto que pueda causar tropiezos. Asegúrese que las alfombras, esteras, y otras superficies sean antideslizantes.
- Instale barandillas y una superficie antideslizante en su baño.
- Solamente utilice escalerillas que tengan una barandilla superior y que sean estables. No se suba solo –haga que alguien esté cerca para ayudarlo.
- Levántese lentamente después de haber estado sentado o acostado.
- Asegúrese de tener a la mano, y fácilmente accesibles, los números telefónicos en caso de una emergencia –para que usted pueda recibir ayuda si sufre una caída.

Para prevenir muertes y lesiones por incendio:

- Instale un detector de humo en cada dormitorio, cerca de cada área donde la gente duerma, y en cada piso de su hogar.
- Instale una alarma de monóxido de carbono (CO) cerca de cada área donde la gente duerma.
- No fume en la cama.
- Mantenga los calentadores portátiles lejos de materiales inflamables. Contrate a un técnico calificado anualmente para que revise el funcionamiento de los aparatos de combustión, incluyendo la chimenea, en su hogar.
- No use ropa que le quede suelta o de mangas largas al estar cerca de estufas y hornos. Guarde los combustibles lejos de cualquier electrodoméstico que produzca calor.
- Practique un plan de escape en caso de incendio.

Para más información sobre seguridad, visite la página Web de la CPSC en www.cpsc.gov.