

Hogar seguro con personas mayores

¿Es usted un adulto mayor o vive con uno? Verifique estas sencillas medidas de seguridad:

Seguridad en caso de incendio: He probado los detectores de humo y funcionan. No uso ropa suelta cuando cocino. Me quedo en la cocina mientras preparo la comida.

Prevención de caídas: Me aseguro de que las escaleras estén bien iluminadas, libres de objetos con los que me pueda tropezar y que el pasamanos esté firme. Las alfombras están aseguradas para evitar tropiezos.

Medicamentos: Mantengo los medicamentos en empaques a prueba de niños. Si tengo problemas de memoria o confusión, tengo mis medicamentos claramente etiquetados para evitar errores.

Productos de limpieza: He guardado los productos de limpieza bajo llave y los mantengo fuera del alcance de los niños.

Prevención de incendios: Mantenga la ropa que lleva puesta lejos de las llamas y fuentes de ignición. La ropa suelta puede prenderse fuego con facilidad. Las personas mayores representan el 16% de la población, pero constituyen el 74% de las personas que fallecieron al incendiarse su ropa, en gran parte debido al uso de batas sueltas u otro tipo de vestimenta suelta. Siempre “*vigile el sartén*”, en otras palabras, evite distraerse mientras cocina. Asegúrese de tener un extintor de incendios en la cocina y alarmas de humo que funcionen en cada piso y dentro de cada habitación. Los materiales para fumar pueden encender la ropa. No fume mientras esté somnoliento y apague de manera segura el material para fumar. Pruebe los detectores de humo cada mes.

Prevención de caídas: Las caídas son la principal causa de lesiones y muertes de las personas mayores en el hogar. Evite las caídas manteniendo las escaleras bien iluminadas y siempre agárrese bien del pasamanos al usarlas. Mantenga las escaleras y los pisos despejados y con antideslizantes, y retire los elementos con los que podría tropezar, como alfombras y cables. Instale barras de sujeción y superficies antideslizantes en el baño y solo use bancos con barra de sujeción superior. Nunca suba las escaleras de mano solo.

Prevenga el envenenamiento con medicamentos: A menudo, los niños pequeños se tragan medicamentos que encuentran donde sus padres o abuelos los han dejado: en un bolso, en una mesita de noche, en un contenedor de pastillas o en algún otro lugar conveniente. Todos los adultos que conviven con niños pequeños deben mantener sus medicamentos en empaques a prueba de niños. Si un empaque a prueba de niños no es una opción, mantenga los medicamentos en un recipiente cerrado, fuera del alcance y de la vista de los niños. Las personas mayores con problemas de memoria o confusión deben asegurarse de que los medicamentos estén debidamente etiquetados para su seguridad.

Prevención del envenenamiento con productos de limpieza y paquetes de

detergente de una sola carga: Almacene los productos de limpieza para el hogar y los paquetes de detergente de una sola carga en sus envases originales y en gabinetes bajo llave o con dispositivos de seguridad a prueba de niños. Nunca transfiera estos productos a otra botella sin una tapa a prueba de niños y una etiqueta. Los niños y otras personas pueden confundirlos e ingerir el contenido. Guarde en su celular el número de ayuda en caso de envenenamiento, 800-222-1222, para casos de emergencia.

Para obtener más consejos sobre la seguridad en el hogar con personas mayores, visite:

www.cpsc.gov/s3fs-public/701s.pdf

Para más información, visite www.SeguridadConsumidor.gov.



USCPSC

