



# Cómo Conseguir un Hogar Más Seguro

Un tercio de los mayores de **65 años**  
y la mitad de los mayores de **80 años**  
sufren al menos una **CAÍDA AL AÑO**.



Acondicionar su hogar correctamente puede  
ayudar a evitar estas caídas.

## BAÑO

- Preferible el **plato de ducha** a la bañera.
- **Esterillas antideslizantes**.
- **Barandillas** en las paredes.
- Regular **altura del inodoro** (alzadores).
- Valorar uso de **silla de baño o taburete**.
- **Hombres**: orinar sentados si mareos.
- **No cerrar** la puerta del baño.



## DORMITORIO

- Regular **altura** de la cama y mesillas:  
Mesilla más alta que la cama y canto redondo.
- **Barandillas** en los laterales si precisa.
- **Muebles fijos** (evitar las ruedas)
- **Armarios accesibles**:
  - Ropa a media altura (entre rodillas y tórax)
- **Teléfono accesible**.



## MEDIDAS GENERALES

- Suelos lisos y secos. Retirar obstáculos.
- Retirar **alfombras** o fijarlas al suelo.
- **Calzado** cerrado y antideslizante.
- **Iluminación nocturna** para trayectos:  
Son luces adaptables a los enchufes.
- **Levantarse lentamente**.
- Cuando camine evite **mascotas** cerca.



## COCINA

- Se recomienda **cocina vitrocerámica**.
- Si dispones de cocina de **gas**:  
Marcar en rojo la marca de **apagado**.
- **Detectores** de gas y/o humo.
- **Encimera** despejada e iluminada.
- **Nevera** poco llena. Vigilar caducidades.
- **Grifo** con adaptador de manguera.
- **Utensilios** prácticos (abre latas, botes...)

