

Lista de chequeo - prevención de caídas

- ¿Los muebles están organizados de manera que permitan un fácil desplazamiento? Sí No
- ¿Hay una luz nocturna cerca de la cama o en el pasillo hacia el baño? Sí No
- ¿Los controles remotos, teléfonos o artículos de uso frecuente están al alcance? Sí No
- ¿El suelo está limpio y seco (sin cera que pueda hacerlo resbaloso)? Sí No
- ¿Los utensilios de uso frecuente están en estantes bajos y fáciles de alcanzar? Sí No
- ¿No hay cables de electrodomésticos cruzando áreas de paso? Sí No
- ¿Hay suficiente espacio para maniobrar entre muebles y electrodomésticos? Sí No
- ¿Los objetos pesados se almacenan en estantes bajos para evitar esfuerzos? Sí No
- ¿Hay barras de soporte instaladas cerca del inodoro y en la ducha o tina? Sí No
- ¿El suelo del baño es antideslizante? Sí No
- ¿El acceso al baño está libre de obstáculos? Sí No
- ¿Se usa un tapete absorbente fuera de la ducha para evitar charcos? Sí No

Lista de chequeo - prevención de caídas

- ¿Las escaleras tienen pasamanos seguros a ambos lados? Sí No
- ¿Hay una luz nocturna cerca de la cama o en el pasillo hacia el baño? Sí No
- ¿Los pasillos están libres de muebles u objetos que puedan obstruir el paso? Sí No
- ¿Hay buena iluminación en las escaleras, incluyendo luces de emergencia? Sí No
- ¿Hay un plan para emergencias (teléfono cerca y fácil acceso para pedir ayuda)? Sí No
- ¿La persona cuenta con dispositivos de ayuda adecuados (bastones, andadores, etc.) de ser necesarios? Sí No
- ¿La persona revisa periódicamente el estado físico de los apoyos (bastones, barandillas, etc.) de ser necesarios? Sí No
- ¿La persona o su cuidador están capacitados en técnicas de levantamiento tras una caída? Sí No
- ¿Se hace una revisión regular de medicamentos que puedan causar mareos o desequilibrio? Sí No

Lista de chequeo - prevención de caídas

Sala y dormitorio

- ¿Los muebles están organizados de manera que permitan un fácil desplazamiento? Sí No
- ¿Hay una luz nocturna cerca de la cama o en el pasillo hacia el baño? Sí No
- ¿Los controles remotos, teléfonos o artículos de uso frecuente están al alcance? Sí No
- ¿El suelo está limpio y seco (sin cera que pueda hacerlo resbaloso)? Sí No

Cocina

- ¿Los utensilios de uso frecuente están en estantes bajos y fáciles de alcanzar? Sí No
- ¿No hay cables de electrodomésticos cruzando áreas de paso? Sí No
- ¿Hay suficiente espacio para maniobrar entre muebles y electrodomésticos? Sí No
- ¿Los objetos pesados se almacenan en estantes bajos para evitar esfuerzos? Sí No

Baño

- ¿Hay barras de soporte instaladas cerca del inodoro y en la ducha o tina? Sí No
- ¿El suelo del baño es antideslizante? Sí No
- ¿El acceso al baño está libre de obstáculos? Sí No
- ¿Se usa un tapete absorbente fuera de la ducha para evitar charcos? Sí No

Escaleras y pasillos

- ¿Las escaleras tienen pasamanos seguros a ambos lados? Sí No
- ¿Hay una luz nocturna cerca de la cama o en el pasillo hacia el baño? Sí No
- ¿Los pasillos están libres de muebles u objetos que puedan obstruir el paso? Sí No
- ¿Hay buena iluminación en las escaleras, incluyendo luces de emergencia? Sí No

Cuidados adicionales

- ¿Hay un plan para emergencias (teléfono cerca y fácil acceso para pedir ayuda)? Sí No
- ¿La persona cuenta con dispositivos de ayuda adecuados (bastones, andadores, etc.) de ser necesarios? Sí No
- ¿La persona revisa periódicamente el estado físico de los apoyos (bastones, barandillas, etc.) de ser necesarios? Sí No
- ¿La persona o su cuidador están capacitados en técnicas de levantamiento tras una caída? Sí No
- ¿Se hace una revisión regular de medicamentos que puedan causar mareos o desequilibrio? Sí No

Lista de chequeo - prevención de caídas

Sala y dormitorio

¿Los muebles están organizados de manera que permitan un fácil desplazamiento?

Sí No

¿Hay una luz nocturna cerca de la cama o en el pasillo hacia el baño?

Sí No

¿Los controles remotos, teléfonos o artículos de uso frecuente están al alcance?

Sí No

¿El suelo está limpio y seco (sin cera que pueda hacerlo resbaloso)?

Sí No

Cocina

¿Los utensilios de uso frecuente están en estantes bajos y fáciles de alcanzar?

Sí No

¿No hay cables de electrodomésticos cruzando áreas de paso?

Sí No

¿Hay suficiente espacio para maniobrar entre muebles y electrodomésticos?

Sí No

¿Los objetos pesados se almacenan en estantes bajos para evitar esfuerzos?

Sí No

Lista de chequeo - prevención de caídas

Baño

¿Hay barras de soporte instaladas cerca del inodoro y en la ducha o tina?

Sí No

¿El suelo del baño es antideslizante?

Sí No

¿El acceso al baño está libre de obstáculos?

Sí No

¿Se usa un tapete absorbente fuera de la ducha para evitar charcos?

Sí No

Escaleras y pasillos

¿Las escaleras tienen pasamanos seguros a ambos lados?

Sí No

¿Hay una luz nocturna cerca de la cama o en el pasillo hacia el baño?

Sí No

¿Los pasillos están libres de muebles u objetos que puedan obstruir el paso?

Sí No

¿Hay buena iluminación en las escaleras, incluyendo luces de emergencia?

Sí No

Lista de chequeo - prevención de caídas

Cuidados adicionales

¿Hay un plan para emergencias (teléfono cerca y fácil acceso para pedir ayuda)?

Sí No

¿La persona cuenta con dispositivos de ayuda adecuados (bastones, andadores, etc.) de ser necesarios?

Sí No

¿La persona revisa periódicamente el estado físico de los apoyos (bastones, barandillas, etc.) de ser necesarios?

Sí No

¿La persona o su cuidador están capacitados en técnicas de levantamiento tras una caída?

Sí No

¿Se hace una revisión regular de medicamentos que puedan causar mareos o desequilibrio?

Sí No

