

# Seguridad en el hogar: Cuarto por cuarto

Se deben considerar los accidentes que pueden suceder en cada uno de los cuartos de la casa.

Aquí te presentamos algunos consejos que puedes seguir, recuerda que cada situación es diferente por lo que puede ser o no necesarios los cambios que te sugerimos.

## Entrada

- Instala cerraduras de seguridad en la parte superior de todas las puertas de la casa.
- Retira los tapetes o alfombras sueltos.
- Coloca material antiderrapante en la superficie de los escalones y áreas lisas y resbalosas.

## La Cocina

- Coloca cerraduras que sean a prueba de niños en armarios y cajones que designes para artículos que se puedan romper o sean peligrosos.
- Si guardas medicamentos en la cocina colócalos en un cajón con cerradura.
- Si es posible, instalar perillas de seguridad y/o interruptor de apagado automático en la estufa.
- No uses o guardes productos inflamables en la cocina, de preferencia ponlos en la cochera o déjalos fuera de casa.
- Mantén prendida una luz por la noche.
- Retira las frutas o vegetales artificiales o si tienes imanes con forma de alimentos que parezcan comestibles.
- Utiliza protectores para las conexiones eléctricas.

## La Recámara

- Procura que su cama sea segura y que no se pueda caer de ella. Si es necesario coloca protección alrededor para evitar accidentes. Si consideras tener una cama de hospital en tu casa, consulta al médico para que te aconseje sobre ese tema.
- Mantén una lámpara prendida en la noche.
- Utiliza un dispositivo de vigilancia (como el que se utiliza para los niños) para que te pueda alertar sobre alguna situación en el que requiera tu ayuda. Este tipo de dispositivos también son útiles en los baños.
- No coloques tapetes que estén sueltos o alfombras con las que pueda tropezar.
- Remueve los calentadores y ventiladores portátiles. En caso de utilizar ventiladores, asegúrate de que no exista espacios suficientes para colocar objetos o introducir los dedos en las aspas.
- Utiliza protectores en las instalaciones eléctricas.
- Coloca cerraduras en todas las ventanas.

## El Baño

- No dejes sola en el baño a una persona que tenga Alzheimer severo.
- Retira el seguro de la puerta para evitar que tu familiar o paciente se pueda encerrar.
- Procura instalar un asiento de inodoro elevado con pasamanos e instalar barras de apoyo al lado del inodoro y dentro de la bañera.
- Coloca una cubierta de hule-espuma en los tubos, para evitar lesiones graves en caso de que tu familiar o paciente se caiga.
- Para facilitar la tarea de bañar a tu familiar o paciente, utiliza un banco de plástico y de ser posible una ducha de mano.

- En la bañera y el lavamanos procura tener solo una llave que regule el agua caliente y la fría para evitar quemaduras.
- Si guardas medicamentos en el baño, colócalos en un cajón cerrado.
- Retira los productos de limpieza o guárdalos en un lugar con llave.
- Procura utilizar protectores para conexiones eléctricas.
- Mantén una luz prendida durante la noche.
- Coloca un tapete antiderrapante de pared a pared para evitar caídas.

## Sala y Comedor

- Retira todos los cables sueltos que se encuentren en el piso para evitar que se tropiece con algunos de ellos.
- Retira las alfombras o tapetes sueltos, evita que tengan rasgaduras u orillas levantadas.
- Si tienes puertas corredizas de vidrio, coloca alguna señal a nivel de los ojos para que tu familiar o paciente pueda identificar la puerta y no se pegue contra ella.
- En caso de tener chimenea, no dejes a tu familiar o paciente solo cuando la estén utilizando o aún caliente.
- Guarda los cerillos y encendedores bajo llave.
- Mantén los controles remotos de los aparatos guardados en un lugar seguro.
- Cubre todas las tomas de corriente.
- Coloca seguros y cerraduras en todas la puertas y ventanas.

## Área de Lavado

- Si es posible, mantén cerrada la puerta del cuarto o área de lavado.

- Guarda los productos de limpieza en una alacena con llave.

## Bodega

- Procura mantener siempre cerrada la puerta del cuarto o área de lavado.
- En caso de que el familiar o paciente tenga acceso a la bodega, mantén todas las cosas que impliquen riesgo como herramientas, máquinas, balones, etc., dentro de cajones bajo llave.
- Mantén cerrados los autos: Considera cubrir los vehículos incluyendo las motos y bicicletas para reducir la posibilidad de que tu familiar o paciente piense en irse de la casa.
- Guarda los productos tóxicos como pinturas, solventes, fertilizantes, aceites o productos de limpieza fuera de su alcance.



Senior Care Services  
**Visiting Angels** México  
UNA COMPAÑÍA MUY ESPECIAL

[www.visitingangelsmexico.com](http://www.visitingangelsmexico.com)



Es muy importante considerar la seguridad del hogar, si eres familiar o cuidador de una persona con Alzheimer.

La evolución de la enfermedad de Alzheimer es muy diferente en cada persona, como cuidador observarás los cambios que ocurren y como se debe ir adaptando el entorno a cada uno de los nuevos comportamientos que presenta tu familiar o paciente.

Es más efectivo realizar cambios en el medio que rodea a tu familiar o paciente que tratar de cambiar su comportamiento. Estos cambios ayudan a disminuir los peligros y factores de estrés que los acompañen

#### VISITING ANGELS MÉXICO

Vito Alessio Robles 39 - 102  
Chimalistac, 01050 Ciudad de México  
**(55) 56 61 24 47 y 56 61 24 52**

#### VISITING ANGELS LOMAS - POLANCO

Arquímedes 130 - 5 piso  
Polanco Chapultepec  
11560 Ciudad de México  
**(55) 22 23 12 93 y 41 69 56 61**

#### VISITING ANGELS CUERNAVACA

Río Amacuzac 107 piso 1 oficina 8  
Vista Hermosa  
62290 Cuernavaca Mor.  
**(777) 244 6341 y 244 6157**

[www.visitingangelsmexico.com](http://www.visitingangelsmexico.com)

## Somos tu Ángel de la Independencia



## Un hogar más seguro para familiares con Alzheimer

No olvides reevaluar la seguridad de tu casa periódicamente, a medida que cambia el comportamiento y las habilidades de tu familiar o paciente.

Es importante que consideres una área de tu casa para ti como cuidador, en donde puedas tener tu espacio para descansar.

Recuerda que todos estos cambios no los tienes que realizar solo, pide ayuda a tu familia y amigos para que esta tarea te resulte más fácil.

Un hogar seguro es menos estresante para tu familiar o paciente con Alzheimer, el cuidador y todos los miembros de la familia.



[www.visitingangelsmexico.com](http://www.visitingangelsmexico.com)