

# Evitando **riesgos** en el hogar



Elaborado por el equipo Multidisciplinario de Alzheimer México, I.A.P.

# Evitando riesgos en el hogar



**ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.**<sup>®</sup>

Una esperanza de vida

Conócenos, aprende y dona en  
**[alzheimermexico.org.mx](http://alzheimermexico.org.mx)**

# Entendiendo a las Barreras Arquitectónicas ...

Una Barrera Arquitectónica es aquel obstáculo físico que pueda dificultar o impedir la movilidad física o sensorial de una persona.

El adulto mayor debido a la edad y a su estado físico, puede tener dificultades de movilidad al desplazarse por escaleras o desniveles, además se presenta un deterioro de la visión, audición, etc.



# Comprendiendo a mi familiar con demencia



Debemos considerar las características tanto cognitivas como físicas de nuestro familiar, además de conocer cómo es el progreso de la enfermedad.

Dado lo anterior, en éste ejemplar de tu revista CuidAdoZ te servirá para establecer precauciones y adecuaciones en casa, a fin de evitar situaciones de riesgo.

**¡Continúa leyendo  
y te decimos cómo!**

Organizar el espacio es importante para disminuir los riesgos de accidentes, y facilitar la movilidad y el desarrollo de las actividades de la vida diaria de quien padece demencia, así como facilitar las tareas del cuidador.

Esto se debe hacer de forma gradual, evitando las transformaciones bruscas, que puedan aumentar el sentimiento de inseguridad de la persona.

Para ello, las indicaciones que se ofrezcan, siempre deben ser orientativas, por ejemplo:

Hablar de forma clara, con calma y con frases cortas al explicar.



Ser paciente y dar tiempo a la persona para entender lo que se dice.



Mantener el contacto visual



Utilizar el nombre de la persona en todo momento.



**Hacer uso de la comunicación no verbal**  
(tocar la parte del cuerpo para orientar y llevar a cabo la acción requerida)

La persona cuidadora o el familiar es quien debe considerar y adaptar según el nivel de autonomía de la persona con demencia.



# En el hogar ¿Qué **barreras** encontramos?

En nuestro propio hogar podemos encontrar diferentes situaciones o barreras arquitectónicas como:

## **Espacio insuficiente.**

Muebles u obstáculos que dificulten la movilidad.

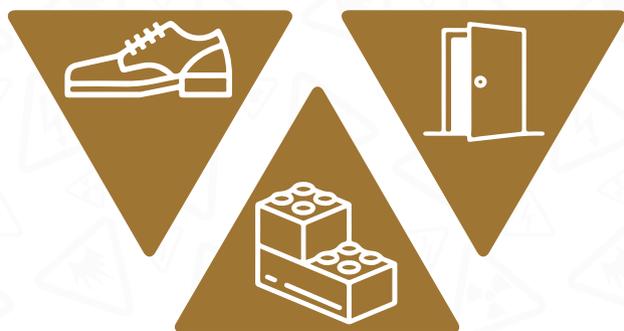
## **Enchufes o interruptores colocados en alturas inadecuadas.**

Alfombras, tapetes o cables sueltos.

## **Baños no adaptados para la persona mayor.**

Puertas sin espacio suficientemente amplio para pasar.

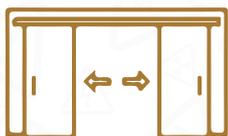
## **Objetos (juguetes, zapatos) en el suelo.**



# ¿Qué adaptaciones podemos llevar a cabo en casa?



Asegurarnos que las puertas tengan al menos 90 cm de ancho, espacio suficiente para que una silla de ruedas pueda pasar.



Considerar colocar puertas corredizas para que se puedan abrir de manera sencilla.



En los baños colocar barras de apoyo y sujeción, tanto en el área de ducha como cerca del inodoro.



Considerar quitar del suelo tapetes, alfombras y cables que puedan obstruir el paso.



Utilizar carteles con dibujos sencillos para indicar su habitación, cama, cuarto de baño y flechas para señalar los recorridos.



Instalar en el dormitorio una luz nocturna permanente para evitar caídas por si la persona se despierta durante la noche.



Colocar rampas permanentes o móviles para ingresar al hogar.

En el baño colocar cinta antiderrapante.



Cubrir las esquinas filosas de los muebles.



Asegurar cuadros, adornos u objetos que puedan caerse.



Colocar cintas reflectivas y fluorecentes en sitios estratégicos.



Conservar los objetos de uso cotidiano siempre en el mismo sitio, para evitar la confusión.



Poner relojes y calendarios visibles para que se oriente en el tiempo.





Crear contrastes entre los colores de las paredes y el suelo sin llegar a ser estridentes. Evitar texturas geométricas o complejas en paramentos horizontales y verticales



Disposición de mobiliario adecuado, prescindiendo de elementos innecesarios o que puedan suponer obstáculos como, por ejemplo, alfombras.



Adecuar a las necesidades de personas con movilidad reducida sanitarios y griferías.

Optar por una decoración hogareña y confortable, conforme a estándares de diseño contemporáneos a los usuarios



Cambiar la cama por cama adaptada. Elegir muebles ergonómicos con adaptación en altura.



Adaptación de la intensidad y temperatura de color de la iluminación. En algunos casos, como en baños resulta útil la disposición de sensores.



Evitar o proteger los elementos que puedan generar situaciones peligrosas o de estrés como esquinas, bordes punzantes, espejos, etc.



El ancho recomendable de las puertas es a partir de 90cm de paso libre.



Facilitar accesos mediante ascensores, plataformas eléctricas y/o rampas.

# Otras consideraciones...

Podemos tomar precauciones adicionales como:

Eliminar  
cerraduras de  
las puertas al  
interior del  
hogar.

Guardar  
bajo llave los  
electro-  
domésticos o  
aparatos  
eléctricos que  
pueden  
ocasionar  
algún  
accidente.



Retirar las  
frutas  
artificiales  
y los  
imanes del  
refrigerador  
que tengan  
figuras de  
alimentos.

Situar los  
productos  
tóxicos y objetos  
punzantes fuera  
del alcance.

Resguardar  
los objetos  
que se puedan  
caer y/o  
romper.



## Para pensar

Es importante meditar constantemente, sobre las adaptaciones que se deben implementar en casa en la medida que evoluciona la enfermedad de la persona con demencia, de esta forma, evitaremos en lo posible, riesgos que atenten contra la salud e integridad de nuestro familiar.



**ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.**<sup>®</sup>  
Una esperanza de vida

# Evitando Riesgos en el hogar

Alzheimer México I.A.P. Una esperanza de vida.

Calle Moneda #90 Col. Tlalpan Centro, C.P. 14000, Alcaldía Tlalpan, CDMX

55 5280-4202 55 5280-3349 [alzheimermexico.org.mx](http://alzheimermexico.org.mx)