

Seguridad en el baño

Cada año, millones de adultos sufren caídas que pueden causar fracturas de cadera y traumatismos en la cabeza, y estos pueden aumentar el riesgo de muerte prematura. La mayoría de las caídas ocurren en el cuarto de baño, donde las superficies resbaladizas y la mala iluminación pueden causar que el uso del inodoro o la entrada y salida de la bañera sean más peligrosos.

De acuerdo con los Centros para el Control de las Enfermedades (*Centers for Disease Control* o CDC, por sus siglas en inglés), las caídas son la causa principal tanto de lesiones fatales como de lesiones no fatales

en adultos mayores. Afortunadamente, usted puede prevenir este tipo de caídas tomando precauciones previas.

Planifique hoy para prevenir caídas en el cuarto de baño. Muestre la gráfica que se presenta a continuación a un amigo o familiar y pídale ayuda para hacer de su baño un lugar más seguro. Asimismo, pida a un experto que instale dispositivos de asistencia, utilice tapetes antiderrapantes y procure colocar sus artículos de baño a fácil alcance. Las instrucciones de la barra de soporte (en la siguiente página) le ayudarán a realizar una instalación correcta.

Convierta su baño en un lugar seguro

Utilice una **silla con orinal** o un **asiento de inodoro elevado** para aumentar la altura del sanitario y tener estabilidad al levantarse de él.

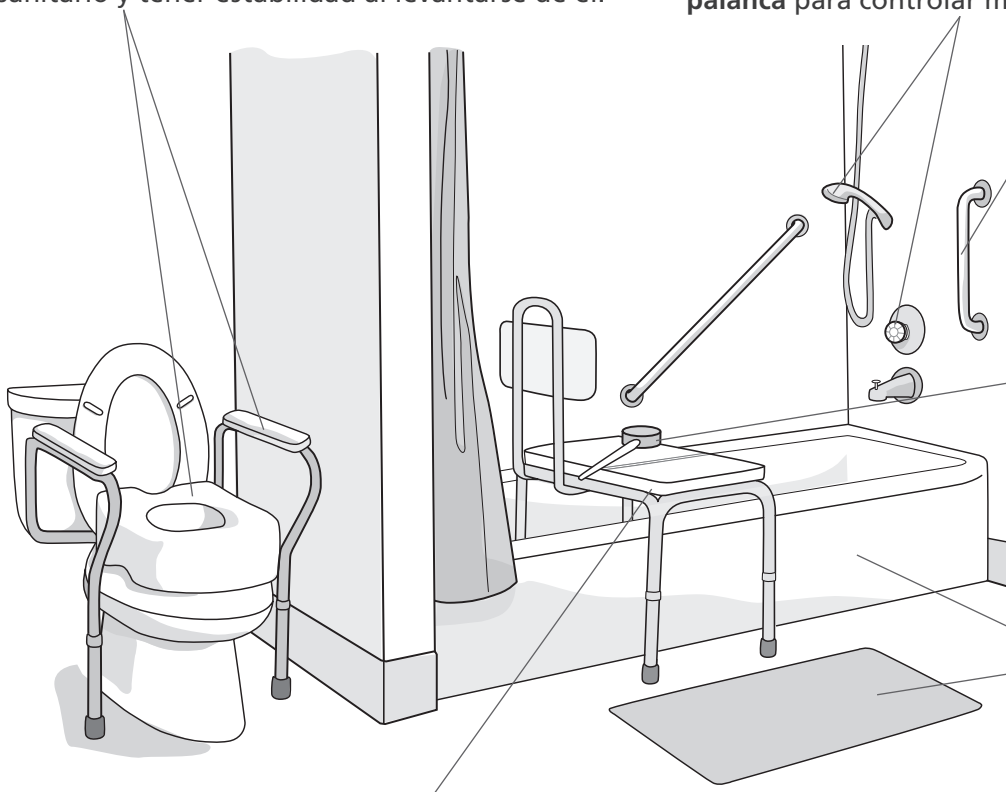
Instale una **manguera de ducha de mano** y un **grifo mezclador de agua de una sola palanca** para controlar mejor la temperatura.

Utilice **barras de soporte** en su ducha o bañera para apoyarse al momento de entrar o salir. (*Consulte las instrucciones de la barra de soporte al reverso.*)

Mantenga una **esponja de mango largo** a la mano para lavar áreas que son difíciles de alcanzar.

Evite resbalones y caídas utilizando **tapetes antiderrapantes** en el piso del baño, tina y ducha.

Siéntese en un **banco para bañera** o **silla de ducha** mientras se baña; también puede usar una silla de ducha para vestirse y asearse en el lavabo.



Medidas fundamentales para la seguridad en el cuarto de baño

- Instale un elevador para asiento de inodoro
- Utilice una silla con orinal
- Instale barras de soporte en las paredes de la bañera y ducha (consulte las instrucciones a continuación)
- Consiga una esponja con mango largo
- Utilice una manguera de ducha de mano
- Instale un grifo mezclador de agua de una sola palanca
- Coloque un tapete de baño antiderrapante o calcomanías en el piso de la bañera y ducha
- Asegúrese de contar con piso y alfombras antiderrapantes
- Retire cualquier otra alfombra, o únicamente utilice las que son antiderrapantes o con reverso de goma
- Mantenga el calentador de agua a un máximo de 120 grados
- Asegúrese de que el baño tenga una buena iluminación
- Coloque una luz de noche
- Ponga los artículos de baño en estanterías fáciles de alcanzar
- Evite el uso de aceites de baño en la bañera o ducha

Instrucciones de la barra de soporte

Considere contratar a un experto para que instale barras de soporte. Si no están instaladas adecuadamente, es posible que no sean seguras para usted.

Invertir un poco más en el presupuesto de instalación le ayudará a ahorrar muchos dolores de cabeza y costos médicos potenciales futuros.

Sus barras de soporte deben ser de 1¼ a un 1½ pulgadas de diámetro y con superficie texturizada. Utilice el diagrama a mano derecha como una guía de instalación.

Si usted desea agregar una segunda barra de soporte en la pared frontal de la ducha, deberá tener por lo menos 12 pulgadas de largo y ser instalada verticalmente.

