

# Cuidar mi casa

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:



OBRA SOCIAL



## Haz tu casa cómoda, segura y agradable. Eres capaz, merece la pena.

¿Es la vivienda importante para mantener buena calidad de vida?  
Definitivamente Sí.

Todos deseamos continuar viviendo en nuestra casa.  
En ella está parte de nuestra vida: Nuestro barrio, nuestras amistades,  
los vecinos, las costumbres cotidianas, las tiendas, nuestros rincones  
y nuestros recuerdos.

Para poder vivir siempre en nuestra casa tenemos que saber cómo  
hacer nuestro hogar más SALUDABLE, más CÓMODO y más SEGURO,  
adaptándolo a nuestras nuevas necesidades.

Hacer cambios como los que puedes ver en este folleto te permitirá  
vivir más a gusto, evitar riesgos y ser más INDEPENDIENTE.

Aquí encontrarás ideas para conseguir:

- 1 Nuestro hogar más saludable
- 2 Nuestro hogar más cómodo
- 3 La seguridad en el hogar
- 4 En casa, tan a gusto



## Nuestro hogar más saludable

No hay nada como tener la CASA LIMPIA y ORDENADA.

- Despréndete de las cosas que ya no necesitas y que molestan.
- Mantén MEDIDAS HIGIÉNICAS al cocinar, lavándote bien las manos y los utensilios de cocina; y al limpiar, teniendo cuidado de los trapos y bayetas que utilizas.
- CUIDA de no tener un AMBIENTE ni húmedo ni demasiado reseco. Ventila la casa en las horas de más sol.
- La casa debe tener una BUENA TEMPERATURA. Evita que se escape el calor en invierno vigilando las ventanas y el fresco en verano bajando las persianas en las horas de más calor.

Un entorno agradable te hará tener una buena calidad de vida.



## Nuestro hogar más cómodo

Es necesario **ADAPTAR LA VIVIENDA** o quizás comprar algún pequeño aparato diseñado para hacernos la vida más fácil. Los venden en ortopedias y cada vez en más tiendas y grandes almacenes. Consulta tus necesidades concretas en los servicios sociales o en tu centro de salud.

Trucos y ayudas técnicas que podemos poner en práctica:

- Para la ducha diaria se pueden utilizar aparatos que nos dan **SEGURIDAD** como agarraderos, asientos para el aseo, grifos sencillos de manejar,...  
También alfombrillas o productos antideslizantes.
- Si lo necesitamos, podemos poner unas barras o elevadores para usar el WC de manera cómoda.
- Venden **APARATOS ADAPTADOS** para facilitarnos las tareas en la cocina: pelapatatas, abrebotellas, cubiertos especiales, aparatos para barrer, cortar, coser.

Haz un **CHEQUEO DE TU HOGAR** y de sus posibles carencias en relación a tu comodidad.

Hoy en día hay una **SOLUCIÓN** para cada dificultad.



## La seguridad en el hogar

Nuestra casa debe ser un lugar seguro para nosotros y para los que nos rodean, sea cuál sea nuestra edad. En la edad avanzada es aún más importante. Un pequeño accidente puede acarrear consecuencias graves para la salud.

- Procura que el BAÑO sea SEGURO para evitar los resbalones.
- Mantén la casa BIEN ILUMINADA. Nuestra vista ya no es lo que era y no podemos escatimar en bombillas.
- Evita tropezones manteniendo los lugares de paso LIBRES DE TRASTOS y fijando las alfombras bien al suelo.
- No dudes en utilizar bastón, muletas o andador si lo necesitas. Te evitará mayores problemas.
- En la cocina hay que trabajar SIN PRISAS y con PRECAUCIÓN.
- PIDE AYUDA cuando la necesites. Algunas tareas necesitan más de dos manos.
- Ten una lista de TELÉFONOS DE EMERGENCIA a punto para usarla en caso de necesidad.
- Si pasas mucho tiempo en solitario, puedes solicitar un aparato de teleasistencia. Te dará tranquilidad.



## En casa, tan a gusto

Estar en casa es uno de los mayores placeres de esta vida. Repasa las condiciones de tu hogar y trata de mejorarlas y adaptarlas a tus necesidades presentes y futuras.

- Reconoce que en casa puede haber peligros. **ANTICIPÁTE.**
- Analiza y **ELIMINA** los **PUNTOS PELIGROSOS** y tus malos hábitos: fumar (jamás en la cama), levantarte sin encender la luz, salir de la cocina con el fuego encendido, cerrar con pestillo el baño, subirte sobre sillas o banquetas,...
- Mejora tus costumbres y actúa con **PRECAUCIÓN**. Esto no cuesta dinero y te ahorrará problemas.
- Piensa en el futuro y prepáralo.

Envejecer en casa nos permitirá **MANTENER NUESTRA LIBERTAD** e intimidad. Prepara tu hogar, empieza hoy.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.  
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.