

# Guía rápida de autodiagnóstico para familias “MI HOGAR, UN REFUGIO SEGURO”

Sistema de Atención Integral al Adulto Mayor - SIAM

Guía gratuita

# INTRODUCCIÓN



## ¿Por qué esta guía?

*La mayoría de los accidentes en personas mayores ocurren dentro del hogar.*

*No siempre por descuido, sino porque los espacios no están adaptados a los cambios naturales del envejecimiento.*

*Esta guía fue creada para ayudarte a observar tu casa con otros ojos y detectar riesgos cotidianos antes de que se conviertan en un accidente.*

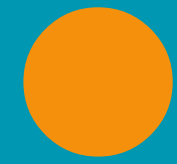
*No necesitas conocimientos técnicos. Solo recorrer tu hogar con atención.*

# CÓMO USAR LA GUÍA

¿Cómo utilizar este autodiagnóstico?

- Recorre tu casa con calma.
- Marca con una (X) cada situación que identifiques.
- No busques perfección, solo honestidad.
- Al final, revisa el resultado y las recomendaciones.

 Este autodiagnóstico es el primer paso, no una evaluación médica.



# 1. BAÑOS (ZONA DE MAYOR RIESGO)

- ☐ Barras de apoyo firmes en ducha y/o cerca del inodoro
- ☐ Superficie antideslizante en ducha y suelo
- ☐ Inodoro a una altura cómoda para sentarse y levantarse

 Una mejora en el baño reduce significativamente el riesgo de caídas.



## 2. DORMITORIO Y PASILLOS

- ☐ Camino libre de cables u objetos
- ☐ Luz fácil de encender desde la cama
- ☐ Sin tapetes o alfombras que se deslicen

 La seguridad también comienza al despertar.

# 3. ILUMINACIÓN Y VISIBILIDAD

☐ Luces nocturnas en pasillos y zonas de paso

☐ Interruptores visibles y fáciles de accionar

 Mejor luz = más autonomía.



# LAS “3 A” EN TU HOGAR

## ATENCIÓN

- ☐ ¿Puede asearse sin riesgo de caída?

## APOYO

- ☐ ¿Maneja su medicación sin dificultad?

## ACOMPañAMIENTO

- ☐ ¿Ha dejado actividades que disfrutaba por miedo o soledad?

 La seguridad no es solo física. También es emocional y funcional.

# ● RESULTADOS DEL AUTODIAGNÓSTICO

**0-2 X Vas bien. El hogar es bastante seguro.**

👉 Mantén acciones preventivas.

**3-5 X. Riesgo moderado.**

👉 Es momento de realizar ajustes y acompañamiento.

**+5 X. Riesgo elevado.**

👉 Se recomienda apoyo profesional para garantizar seguridad y dignidad.

**Este autodiagnóstico es solo el primer paso.**

**En SIAM creemos que la prevención también es una forma de cuidar.**

**Acompañamos a las familias para que el hogar siga siendo un lugar seguro, digno y humano.**



**Cuidar también es prevenir.**

[www.ciapinvestigaciones.com](http://www.ciapinvestigaciones.com)  
[@siamciap](https://twitter.com/siamciap)