

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.

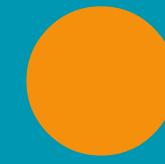
CÓMO USAR LA GUÍA

¿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.



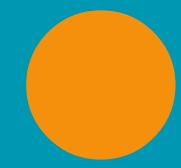
1. BAÑOS (ZONA DE MAYOR RIESGO)

- 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.



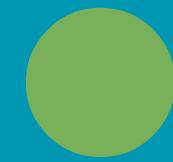
2. DORMITORIO Y PASILLOS

- 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
[@siamciap](https://twitter.com/siamciap)