

### 1. Suelos

Compruebe el estado del suelo en cada uno de los cuartos

1.1. ¿Cuando usted camina por un cuarto, tiene que caminar alrededor de muebles que dificultan el paso?

- No.
- Si. **Cambie los muebles de sitio de manera que no tenga obstáculos en su camino.**

1.2. ¿Tiene usted alfombras en el suelo?

- No.
- Si. **Quite las alfombras y los felpudos (o fije bien las alfombras al suelo con una superficie antideslizante) y evite felpudos gastados, deslizantes, o de mucho pelo.**

1.3. ¿Hay periódicos, revistas, libros, zapatos, cajas, mantas, toallas u otros objetos en el suelo?

- No.
- Si. **Recoja las cosas que se encuentran en el suelo. Siempre mantenga el suelo libre de objetos.**

1.4. ¿Tiene usted que caminar sobre cables o alrededor de los mismos (como por ejemplo, cables de lámparas, cables alargadores o cables de teléfono)?

- No.
- Si. **Enrolle o fije bien con cinta los cables al lado de la pared para que no tropiece con ellos.**

1.5. ¿Se encuentra el suelo excesivamente abrillantado y resbaladizo?

- No.
- Si. **Recomiende uso de abrillantadores que no sean resbaladizos o no los use.**

### 2. Iluminación

*Compruebe la iluminación dentro de la casa*

2.1. ¿Hay suficiente iluminación en toda la casa tanto de día como de noche?

No. **Es importante aprovechar la luz natural. Tenga una buena iluminación eléctrica y evite las luces demasiado directas que deslumbren.**

Si.

2.2. ¿Hay interruptores accesibles en todas las habitaciones de la casa?

No. **Es aconsejable que se pongan interruptores a la entrada de las habitaciones y en sitios al alcance de las manos.**

Si.

### 3. Cocina

*Compruebe la cocina y el área donde coma*

3.1. ¿Están las cosas que se utilizan a menudo en estantes o anaqueles altos?

- No.
- Si. **Mueva los artículos a los estantes más abajo. Mantenga las cosas que utiliza a menudo en los estantes bajos (como a la altura de la cintura).**

Final del formulario

3.2. ¿Suele mojarse la superficie del suelo alrededor del fregadero al lavar los platos?

- No.
- Si. **Seque bien el suelo al terminar de fregar los platos.**

### 4. Dormitorios

*Compruebe todos los dormitorios*

4.1. ¿Es difícil llegar al interruptor de la luz que se encuentra cerca de la cama?

No.

**Si. Ponga la lámpara cerca de la cama donde pueda llegar fácilmente para no tener que levantarse en la oscuridad**

4.2. ¿Tiene los elementos necesarios, como vaso de agua, gafas, bastón, orinal, al alcance de la mano desde la cama?

No.

**Si. Ponga lo que necesite durante la noche al alcance de la mano desde la cama.**

### 5. Pasillos

Compruebe los pasillos desde el dormitorio hasta el cuarto de baño

5.1. ¿Se encuentra oscuro el pasillo que va desde la cama al baño?

- No.
- Si. **Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver siempre por donde camina si tiene que ir al cuarto de baño.**

Final del formulario

5.2. ¿Se encuentran oscuros el resto de pasillos de la vivienda?

- No hay más pasillos.
- No.
- Si. **Encienda la luz de manera que pueda ver por donde camina cuando utilice los pasillos. Ponga una luz si el pasillo no la tiene.**

### 6. Cuarto de baño

Compruebe todos sus cuartos de baño

6.1. ¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o la ducha?

- No.
- Si. **Coloque una alfombrilla antideslizante en el suelo de la bañera o la ducha.**

Final del formulario

6.2. ¿Dispone de agarradero adecuado para entrar o salir de la bañera o la ducha o para cuando se levanta de inodoro o del bidé?

- No. **Instale agarraderos en la bañera o la ducha y al lado del inodoro y bidé. No se deben utilizar como asideros los toalleros ni los grifos.**
- Si.

### 7. Calzado y vestido

7.1. ¿Utiliza en la casa calzado cerrado que sujete bien el pie y que tenga suela antideslizante?

No. **Evite utilizar zapatillas de chancla y andar descalzo. Es recomendable utilizar zapatillas cerradas que sujeten el tobillo y tengan suela de goma antideslizante.**

Si.

7.2. ¿Utiliza en casa pantalones, pijamas o vestidos largos que puedan arrastrar por el suelo?

No.

Si. **Tenga cuidado con las prendas de vestir demasiado largas que puedan arrastrar porque puede pisárselas. Es recomendable utilizar prendas de vestir que no arrastren por el suelo.**

### 8. *Animales domésticos*

8.1. ¿Tiene en casa animales sueltos como perros, gatos, etc...?

No.

Si. **Asegúrese de que no estén sueltos alrededor de usted cuando camine por la casa.**