



Lista de verificación: hogar seguro

Recorre la casa y marca la casilla de lo que ya está resuelto. Reduce el riesgo de caídas.

Área	Qué revisar	Listo
Pisos y pasillos	Sin alfombras sueltas, cables ni objetos en el paso	☐
Baño	Barras de apoyo junto al inodoro y la ducha; piso antideslizante; silla de ducha	☐
Iluminación	Buena luz; luces nocturnas hacia el baño; interruptores accesibles	☐
Escaleras	Pasamanos firme a ambos lados; peldaños libres y marcados	☐
Calzado	Zapatos cerrados, firmes y antideslizantes (no pantuflas sueltas)	☐
Dormitorio	Cama a buena altura; teléfono y lámpara al alcance de la mano	☐
Cocina	Utensilios de uso frecuente a la altura de las manos; sin subirse a sillas	☐
Movilidad	Bastón/andador en buen estado si se usa; revisar vista y audición al año	☐
Medicamentos	Revisados con el médico (algunos causan mareo o baja de presión)	☐