COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Seguridad en el hogar

Prevenir riesgos sin convertir la casa en una institución

MANUAL 05 · 19 PÁGINAS

Dirigido a: Familiares

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1 Revisión inicial 3

2 Iluminación 4

3 Suelos y obstáculos 5

4 Baño seguro 6

5 Cocina 7

6 Medicamentos 8

7 Incendios y emergencias 9

8 Orientación dentro de casa 10

9 Salidas y extravíos 11

10 Escaleras y accesos 12

11 Teléfono y estafas 13

12 Temperatura y electricidad 14

13 Tras una caída 15

14 Tecnología y privacidad 16

Plan de acción y seguimiento 17

Preguntas para la consulta 18

Fuentes y recursos 19

Revisión inicial

La seguridad depende de movilidad, orientación y hábitos, no solo del diagnóstico.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Recorra la vivienda con la persona.
2. Priorice riesgos reales.
3. Consulte terapia ocupacional.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Anote dónde tropieza o tiene dificultades para localizar objetos.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Iluminación

Las sombras y contrastes engañosos pueden dificultar desplazamientos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Ilumine pasillos.
2. Evite deslumbramientos.
3. Instale luz nocturna segura.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una lámpara accesible junto a la cama ayuda al levantarse.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Suelos y obstáculos

Los tropiezos pueden reducirse con recorridos despejados.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Retire cables sueltos.
2. Fije o retire alfombras.
3. Revise calzado.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Deje libre el trayecto habitual entre cama y baño.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Baño seguro

Las superficies mojadas y transferencias aumentan el riesgo de caídas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Instale barras adecuadas.
2. Use antideslizantes.
3. Valore asiento de ducha.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un profesional puede comprobar altura y fijación de las barras.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Cocina

El calor, los objetos cortantes y el olvido de aparatos requieren apoyos específicos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise apagado de equipos.
2. Supervise según riesgo.
3. Separe productos tóxicos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un sistema de apagado automático puede ser apropiado tras valorar su uso.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Medicamentos

La duplicación de dosis y confusión de envases pueden causar daño.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Mantenga lista actualizada.
2. Acuerde supervisión.
3. Consulte farmacia sobre preparación.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No mezcle comprimidos sin verificar la pauta.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Incendios y emergencias

Los detectores y un plan de evacuación son esenciales.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Compruebe detectores.
2. Mantenga salidas accesibles.
3. Practique el plan con apoyo.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No cierre a una persona dentro de casa impidiendo una salida de emergencia.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Orientación dentro de casa

Señales simples pueden facilitar encontrar habitaciones y objetos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use imágenes reconocibles.
2. Mantenga objetos en sitios habituales.
3. Evite cambios innecesarios.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una etiqueta con fotografía en el armario puede ayudar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Salidas y extravíos

Caminar es una actividad valiosa; el objetivo es reducir riesgos, no prohibir movimiento indiscriminadamente.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Acuerde rutas y compañía.
2. Valore identificación y tecnología con consentimiento.
3. Prepare un plan de búsqueda.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si desaparece y hay riesgo, contacte de inmediato con el 112 o policía.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Escaleras y accesos

Los desniveles requieren valoración individual y ayudas bien instaladas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise pasamanos.
2. Mejore iluminación.
3. Consulte alternativas de acceso.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si subir escaleras se vuelve inseguro, valore reorganizar espacios.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Teléfono y estafas

Las llamadas fraudulentas pueden aprovechar dificultades cognitivas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Acuerde filtros y contactos.
2. Enseñe a no compartir claves.
3. Revise operaciones con autorización.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una llamada bancaria inesperada se verifica contactando al banco por su número oficial.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Temperatura y electricidad

La percepción del frío o calor puede variar y los aparatos defectuosos son peligrosos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise calefacción.
2. Compruebe agua caliente.
3. Repare instalaciones con técnicos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si un aparato produce cortes eléctricos, deje de usarlo hasta su revisión.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Tras una caída

Una caída puede indicar problemas de equilibrio, medicación u otra enfermedad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. No levante a la fuerza si sospecha lesión.
2. Solicite valoración.
3. Llame al 112 ante lesión grave o pérdida de conciencia.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Anote circunstancias y síntomas para prevenir recurrencias.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Tecnología y privacidad

Alarmas y sensores pueden ayudar, pero deben ser proporcionales y respetar derechos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Explique finalidad.
2. Limite accesos a datos.
3. Revise necesidad periódicamente.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un aviso de puerta acordado puede ser menos intrusivo que cámaras constantes.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Revisión inicial

Recorra la vivienda con la persona.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Orientación dentro de casa

Use imágenes reconocibles.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Tecnología y privacidad

Explique finalidad.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Revisión inicial

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Cocina

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Escaleras y accesos

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Tecnología y privacidad

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.