



Cómo Ayudar a su Ser Querido a Ser Más Independiente

Modificaciones en el Hogar para Hacerla Más Seguro

Luego de un derrame cerebral, su ser querido podría sufrir una caída o tener dificultad para desplazarse o moverse de un lugar a otro. Para hacer del hogar un lugar más seguro, es aconsejable realizar algunos cambios. Este tipo de cambios se llaman “modificaciones en el hogar.”

Lo que debe saber

Algunos cambios en el hogar serán fáciles y usted mismo podrá realizarlos. Otros serán más complicados y podrá ser necesario contratar a profesionales. Los cambios que se realicen dependerán de las necesidades de su ser querido.

Lo que puede hacer

Examine bien el hogar para ver cómo hacerlo más seguro. Observe a su ser querido caminar por el hogar para determinar cuáles son las posibles zonas de riesgo.

Baño

- Compre alfombrillas antideslizantes, una banqueta de bañera o ducha y una silla con inodoro.
- Instale barras de apoyo junto al inodoro y en la bañera o la ducha.
- Coloque una manguera flexible de ducha de modo que su ser querido pueda ducharse sentado.

Cocina

- Compre una estufa que tenga los botones de control en la parte delantera. Así, su ser querido podrá manejar la estufa sentado cuando quiera cocinar algo.
- Reduzca la altura de las mesadas (mostradores o encimeras) de la cocina de modo que se le haga más fácil a su ser querido alcanzarlas sentado.
- Guarde junto a la estufa las manoplas de cocina y las placas resistentes al calor. Deje libre el resto del espacio cercano a la estufa para poner los platos calientes.
- Coloque a mano un extintor de incendios.

Dormitorio

- Ponga barandillas en ambos lados de la cama para mayor seguridad de su ser querido.
- Coloque junto a la cama una silla con orinal para que su ser querido no tenga que ir caminando al baño de noche. Así, se puede evitar que sufra una caída durante la noche.

Cambios que beneficiarán a los sobrevivientes de un derrame cerebral que usan silla de ruedas

- Quite el armario situado debajo de la estufa o el fregadero para permitir el acceso de su ser querido en silla de ruedas.
- Cubra las cañerías que hay debajo de la estufa y el fregadero de un material resistente al calor (aislante) para evitar quemaduras.
- A su ser querido le puede resultar difícil desplazarse en silla de ruedas sobre las alfombras gruesas. Si decide quitar esas alfombras, asegúrese de que el piso no sea resbaladizo.
- Amplíe las puertas de acceso de modo que su ser querido pueda entrar y salir fácilmente del hogar . Puede ser aconsejable también instalar rampas interiores y exteriores.

Cambios generales en el hogar

Ponga empapadores o protectores en los muebles de material blando cuando pueda haber escapes de orina – Es recomendable cubrir los empapadores para que no queden a la vista.

Quite las alfombrillas sueltas – Si hay alfombras fijas, sujételas bien al piso con cinta adhesiva de doble cara.

Organice los espacios para que estén libres de obstáculos – Separe los muebles grandes de manera que su ser querido pueda desplazarse fácilmente entre ellos. Asegúrese de que los muebles sean fijos y que, al apoyarse en ellos, no se muevan. Tape los salientes agudos que tengan.

Ponga pasamanos en ambos lados de las escaleras para apoyarse mejor – Si su ser querido no puede subir las escaleras, puede ser aconsejable instalar un elevador de escaleras o plataforma elevadora.

Coloque pomos de puerta de tipo manivela y llaves del agua de tipo palanca – Eso ayudará a su ser querido si tiene dificultades para usar las manos y los brazos.

Otros cambios para aumentar la seguridad

- Ponga un teléfono en cada cuarto o dé a su ser querido un teléfono celular con el que llamar en caso de necesitar ayuda. Es recomendable que los teléfonos tengan teclas con números grandes si su ser querido tiene problemas para ver o de destreza.
- Se aconseja la compra de un sistema de alerta médica que su ser querido pueda llevar consigo.
- El hogar debe estar bien iluminado (con bombillas de alto voltaje) para evitar caídas. Instale lámparas en el techo o lamparillas de noche en las puertas de acceso, los pasillos y los baños.
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono y revíselos periódicamente.
- Retire los cables eléctricos de modo que no estén en lugares de paso. Asegúrese de que los cables estén en buen estado para prevenir descargas eléctricas o incendios.

Consejos útiles

- Si es posible, trate de que su ser querido visite el hogar antes de que sea dado de alta. A veces, los hospitales y los centros de rehabilitación permiten al paciente salir a ver a los familiares durante el fin de semana. Observar a su ser querido en el hogar antes de que se quede a vivir en el mismo lo ayudará a hacer de ella un lugar seguro.
- Podrá pedir que un terapeuta ocupacional, enfermera doméstica o terapeuta físico vaya al hogar para ayudarlo con los cambios necesarios.
- Puede comprar artículos de seguridad para el hogar en tiendas de productos médicos y a través de las compras por catálogo.

Cómo pagar las modificaciones en el hogar

Seguros y Medicaid

Es posible que algunos cambios en el hogar estén cubiertos por el seguro de salud. Si su ser querido tiene un seguro de salud privado, hable con la compañía aseguradora para ver qué cubre la póliza. También el programa Medicaid puede cubrir el costo de ciertos artículos médicos necesarios.

Asistencia Económicas del Gobierno

El VA (Departamento de Asuntos de los Veteranos) ofrece asistencia económica a través del Home Loans program (Programa de Préstamos para Viviendas) (<http://www.homeloans.va.gov>, en inglés). Otros departamentos del gobierno, como el U.S. Department of Housing and Urban Development (Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano) (<http://www.hud.gov/>, en inglés) y la Social Security

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Administration (Administración del Seguro Social) (<http://www.ssa.gov/espanol/>, en español) pueden ofrecer ciertas asistencia económica. Si desea más información, visite el sitio web del servicio Eldercare Locator (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores) (<http://www.eldercare.gov>, en inglés). También los trabajadores sociales del hospital podrán darle información al respecto.

Asistencia Económicas Privadas

Existen organizaciones sin fines de lucro o de voluntarios que ofrecen asistencia económica para realizar ciertos cambios en el hogar. Algunas de ellas son Rebuilding Together (Reconstruyendo Juntos) (<http://www.rebuildingtogether.org>, en inglés) y NeighborWorks Network (Red de Organizaciones de Comunidades) (<http://www.nw.org>, en inglés).

Recuerde

- Los cambios que se realicen en el hogar deberán depender de las necesidades de su ser querido. Los profesionales de salud pueden ayudarlo a decidir qué cambios son los más apropiados.
- Frecuentemente, los cambios en el hogar son fáciles de realizar y sin que sea necesario gastar mucho dinero. Sin embargo, si pagar los cambios es un problema, hable con un trabajador social. Existen ayudas económicas para realizar cambios en el hogar.
- Examine el hogar y continúe revisándola periódicamente para que siempre sea un lugar seguro.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

Internet Stroke Center (Centro en Internet para el Derrame Cerebral)

Web: <http://www.strokecenter.org> (en inglés)

Teléfono: 1-314-362-3868

The Internet Stroke Center (Centro en Internet para el Derrame Cerebral) ofrece consejos sobre los cambios que pueden ser necesarios en el hogar después de que un ser querido sufre un derrame cerebral.

<http://www.strokecenter.org/patients/ot/index.htm> (sólo en inglés)

**National Association of Area Agencies on Aging – Eldercare Locator
(Asociación Nacional de Agencias de la Zona para Personas Mayores – Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores)**

Web: <http://www.eldercare.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-677-1116

National Association of Area Agencies on Aging – Eldercare Locator (Asociación Nacional de Agencias de la Zona para Personas Mayores – Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores) puede decirle dónde buscar en su zona ayuda relacionada con las modificaciones en el hogar.

**National Resource Center on Supportive Housing and Home Modification
(Centro Nacional de Recursos para Mejoras y Modificaciones en las Viviendas)**

Web: <http://www.homemods.org> (en inglés)

Teléfono: 1-213-740-1364

National Resource Center on Supportive Housing and Home Modification (Centro Nacional de Recursos para Mejoras y Modificaciones en las Viviendas) cuenta con una larga lista de compañías que ofrecen productos para facilitar la vida diaria.

<http://www.homemods.org/resources/products.shtml> (sólo en inglés)

Referencias: Sabata, D., Butler, L. (2007). *Adapting the home after a stroke*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de The Internet Stroke Center: <http://www.strokecenter.org/patients/ot/index.htm>; Pereira, H.K. (2006). *Home safety checklist*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de Strength for Caring: <http://www.strengthforcaring.com/daily-care/home-safety-modifications-home-safety/home-safety-checklist/>; La Grow, S.J., Robertson, M.C., Campbell, A.J., Clarke, G.A., & Kerse, N.M. (2006). Reducing hazard related falls in people 75 years and older with significant visual impairment: how did a successful program work?. *Injury Prevention*. 12, 296-301.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)



Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

