



Servicios de Enfermeras
Visitantes de Nueva York

Conserve la *Salud*

Información acerca de la salud de Visiting Nurse Service of New York

10 consejos para ayudar a no caerse en su casa

1. Use zapatos y zapatillas con suelas antideslizantes. Evite llevar únicamente calcetines –podrían hacerlo resbalar.



2. Considere instalar pasamanos en su baño y tiras antideslizantes o una estera de caucho en su bañera.



3. Considere usar una boquilla de ducha manual y pasamanos para apoyarse.



4. No deje ropa, revistas, bolsos ni otros objetos tirados en el piso –podría tropezarse con ellos.

5. Coloque los cables eléctricos o hilos telefónicos sueltos fuera de los lugares por donde camina.



6. Prefiera las sillas con apoyabrazos –son más fáciles para sentarse y levantarse.

7. Quite o sujete de forma segura cualquier alfombra o estera suelta.

8. Asegúrese de que los pasillos y las escaleras estén bien iluminados. Al subir o bajar las escaleras, sujétese de los pasamanos.

9. Guarde los objetos de uso más frecuente en anaqueles bajos de fácil acceso.

10. Considere usar un teléfono inalámbrico y un contestador automático con identificación de llamadas para poder devolver las llamadas perdidas o no contestadas.



Tomar estas medidas lo puede ayudar a reducir su riesgo de caer y vivir sin peligro en la comodidad de su propia casa.

— Pregunte a la enfermera —

¿Qué es un Sistema Personal de Respuesta a Emergencias?

Un Sistema Personal de Respuestas a Emergencias (PERS, por sus siglas en inglés) es un instrumento electrónico que usted puede usar para obtener ayuda en una emergencia, especialmente si se encuentra solo. Usted lleva consigo un transmisor que está conectado a su teléfono. Si necesita ayuda, pulse el botón de ayuda el cual llama a números de emergencia preseleccionados para obtener ayuda. La mayoría de los PERS están programados para llamar a un centro de respuestas a emergencias que atenderá la situación hasta que se resuelve la crisis.

Vol. 9 No.3
VNS-SH-0309NS

Para más información o hacer los arreglos necesarios para recibir nuestros servicios, favor llamar al: 1-888-VNS-1-CALL (1-888-867-1225) o visite nuestra página web: www.vnsny.org