

## Consejos para la prevención de lesiones:

1. Hágase chequeos médicos periódicos.
2. Siga una dieta sana y equilibrada y manténgase hidratado(a).
3. Párese lentamente para evitar mareos.
4. Hágase revisiones periódicas de la vista y el oído y actualice los lentes graduados cuando sea necesario.
5. Repase su lista de medicamentos y utilice un pastillero organizador para llevar la cuenta de los mismos.
6. Haga ejercicios de fuerza y equilibrio con regularidad con el asesoramiento de su proveedor médico.
7. Asegúrese de que puede alcanzar fácilmente los artículos que utiliza con frecuencia.
8. Organice los muebles de su casa para crear caminos despejados.
9. Elimine el desorden de su casa, especialmente en las escaleras.
10. Mantenga la comida, el agua y la ropa de cama de sus mascotas fuera de los pasillos.
11. Retire las alfombrillas sueltas y fije las alfombras al piso.
12. Asegúrese de que su casa está bien iluminada, especialmente las escaleras.
13. Apóyese en un bastón o andador según sea necesario.
14. Utilice tapetes antiderrapantes en el baño y la cocina.
15. Tenga siempre a la mano un teléfono inalámbrico.



Sep 2024

# CHIPPS

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE  
LESIONES EN CASA Y LA COMUNIDAD  
PARA PERSONAS MAYORES



## Manténgase seguro(a) y reduca el riesgo de caídas

Depto. de Salud Pública de San  
Francisco Equidad y Promoción de la  
Salud Comunitaria 25 Van Ness Avenue,  
Suite 500  
San Francisco, CA 94102

Tel: (628)-206-7695  
Fax: (415) 554-9636  
CHIPPS@sfdph.org  
www.SF.gov/CHIPPS

## Programa de prevención de lesiones en casa y en la comunidad para personas mayores

El programa **CHIPPS** es un programa de educación y prevención de lesiones que ayuda a las personas mayores y con incapacidades a reducir el riesgo de caídas y prevenir lesiones.

### Servicios de CHIPPS\*

#### Evaluación de la seguridad en el hogar

Un miembro del personal de CHIPPS visitará su casa, recorrerá cada habitación con usted, tomará nota de los posibles peligros y le enseñará cómo prevenir lesiones además de hacer recomendaciones para crear un entorno doméstico más seguro. CHIPPS también puede proporcionar herramientas de seguridad según sea necesario.

#### Modificaciones menores de seguridad en el hogar

Después de completar la evaluación de seguridad en el hogar, el miembro del personal de CHIPPS recomendará modificaciones de seguridad y coordinará las instalaciones de seguridad para su hogar, que podrían incluir la instalación de barras de apoyo y otros elementos de seguridad por instaladores asegurados y capacitados.

**Talleres educativos para la prevención de lesiones** CHIPPS ofrece presentaciones de prevención de caídas y lesiones por todo SF con herramientas y recomendaciones prácticas para hacer cambios en el comportamiento y en el entorno del hogar para prevenir lesiones.

Comuníquese con nosotros para programar una presentación comunitaria para sus residentes, los participantes de actividades, profesionales de la salud y más.

Nuestro personal habla español, cantonés y mandarín, y también hay intérpretes de otros idiomas disponibles.



#### Evaluaciones gratuitas de seguridad en el hogar

- Mayores de 60 años o discapacitados
- Viven en San Francisco

#### Modificaciones menores gratuitas de seguridad en el hogar

- Completa la evaluación de seguridad en el hogar
- Cumplir los requisitos de ingresos (consulte el formulario de referencia)

#### Pasos para solicitar el servicio:

#1: Llame, o envíe su formulario de referencia a CHIPPS por correo electrónico o fax

#2: CHIPPS programará una evaluación de seguridad en su hogar

#3: El personal de CHIPPS se reunirá con usted en su casa

Escanee para ver el formulario de referencia de CHIPPS



Escanee para ver el sitio web de CHIPPS



\* Modificaciones menores de seguridad en el hogar SIN COSTO dependiendo de la disponibilidad de fondos del programa.

\*Lista de contratistas privados disponible para los que no reúnan los requisitos de ingresos.