

Mi casa, más segura

Lista por estancias para detectar riesgos de caídas y acordar mejoras.

Pacientes y personas cuidadoras · Autonomía y caídas · Imprimible A4

Recorrer la vivienda

Revisa iluminación, obstáculos, alfombras sueltas, cables y suelos resbaladizos. Deja libres los recorridos habituales.

Comprueba el baño, los apoyos y el acceso a la cama. Evita usar muebles inestables como apoyo.

Revisa escalones, pasamanos y calzado. Ten a mano un teléfono y ayuda para las tareas que lo precisen.

Pasar de la lista a la acción

Marca cada aspecto como revisado, pendiente o no aplicable. Anota una mejora, quién la realizará y cuándo.

Si ya ha habido caídas o inseguridad al caminar, pide valoración. Las mejoras del hogar complementan la revisión de movilidad, visión y otros factores personales.

Fuentes y versión

Ministerio de Sanidad · Prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor

Consenso y guía de bolsillo, abril de 2026

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/home.htm>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

Revisión por estancias

Mi casa, más segura

Entrada, pasillo, salón, cocina, baño, dormitorio, escaleras, iluminación, alfombras y calzado.

Referencia: _____ Fecha: _____

Zona / elemento	Revisado	Pendiente / no aplica	Mejora necesaria
Entrada			
Pasillos			
Salón			
Cocina			
Baño			
Dormitorio			
Escaleras			
Iluminación			
Alfombras / cables			
Calzado / apoyos			

Observaciones / próximo paso: _____

Nuestro plan de mejoras

Mi casa, más segura

Empieza por los obstáculos del recorrido diario y los apoyos del baño.

Referencia: _____ Fecha: _____

Mejora prioritaria	Quién ayudará	Fecha prevista	Comprobado

Observaciones / próximo paso: _____
