

# Para la buena salud

## Seguridad en el hogar

**En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso nos complace entregarle información que lo ayudará a tener un rol activo en el manejo de su salud.**

**Siga leyendo para aprender más.**

Su casa puede albergar multitud de peligros que pueden conducir a accidentes tales como caídas. Las caídas son la causa más común de muerte accidental y de lesiones graves en el hogar, y son un problema especialmente para los ancianos, quienes a menudo tienen limitaciones de movilidad y problemas de equilibrio. Usted puede hacer algunos ajustes pequeños en su casa para optimizar su seguridad en las habitaciones que más utiliza.

### Vuelva más seguro su hogar

Las personas mayores generalmente prefieren vivir en la casa, bien sea solos o con sus familiares. Esto les permite disfrutar de las comodidades del ambiente familiar, mientras permanecen cerca de sus seres queridos.

Sin embargo, vivir en la casa presenta desafíos. Por ejemplo, las caídas son la primera causa de muerte en la casa para los ancianos. La mayoría de las personas mayores pueden vivir con seguridad en la casa, siempre y cuando se realicen algunos ajustes para compensar cualquier disminución de sus facultades físicas o mentales. Las caídas son comunes cuando las personas envejecen, por una multitud de motivos.

### Consejos para optimizar la seguridad en el hogar

Las investigaciones sugieren que hasta la mitad de los accidentes caseros se podrían prevenir haciendo algunas modificaciones muy pequeñas. Muchos de los cambios necesarios se hacen de modo simple. Las siguientes son algunas pequeñas sugerencias:

- Coloque una segunda barandilla en las escaleras.

- Marque los puntos peligrosos con cinta brillante.
- Coloque barras para asirse en la bañera
- Consiga un asiento para la bañera y otros accesorios de baño.
- Instale luces en sitios oscuros
- Invierta en una alarma personal.

### Visite Aetna Navigator™ en Internet: [www.aetna.com](http://www.aetna.com)

El sitio web de autoservicio para los suscriptores, Aetna Navigator, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar mensajes en línea a Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator en [www.aetna.com](http://www.aetna.com).

Reimpreso con autorización de Aetna IntelliHealth® y la Escuela de Medicina de Harvard ([www.intelihealth.com](http://www.intelihealth.com)). El contenido médico fue revisado por la Facultad de la Escuela de Medicina de Harvard. Copyright 1996 – 2005.

Si desea información adicional, la encontrará en el sitio web de información de salud para el consumidor de Aetna, Aetna IntelliHealth®, en [www.intelihealth.com/IH/ih/IH/WSIHW000/9273/23936.html?b=.html](http://www.intelihealth.com/IH/ih/IH/WSIHW000/9273/23936.html?b=.html).

Esta información sólo tiene propósitos de divulgación, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna. Entre las compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.