



**OVIEDO**.es  
POLÍTICAS SOCIALES

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

Técnica de Accesibilidad  
Ayuntamiento de Oviedo



# PRESENTACIÓN

El Ayuntamiento de Oviedo, a través de la Concejalía de Políticas Sociales y como parte del Plan Estratégico “El Oviedo de las personas”, realiza este manual con la finalidad de prevenir situaciones de dependencia y promocionar la autonomía personal e independencia entre las personas mayores del municipio de Oviedo.

Se trata de un manual de prescripciones y recomendaciones para favorecer la permanencia segura de las personas mayores en su entorno, previniendo posibles accidentes comunes y habituales en la vivienda.



“Es importante que las zonas de paso interiores de las viviendas se encuentren **libres de obstáculos**, para evitar resbalones y tropiezos, y en consecuencia caídas”



## GENERALIDADES

Recomendaciones generales:

- 1. Eliminar los obstáculos:**  
Eliminar y/o fijar: alfombras, fijar cables sueltos...
- 2. Recolocación de mobiliario,**  
para su uso de manera cómoda, funcional y segura.
- 3. Procurar que las puertas**  
tengan el **ancho adecuado.**

# ILUMINACIÓN

Recomendaciones generales:

1. Se recomienda una **buena iluminación** que nos permita percibir las distintas zonas y elementos del hogar.

2. Se procurará en todo lo posible la **luz natural** y se aconseja el uso nocturno de **pilotos luminosos** que se accionan con la presencia y al movimiento.

3. Se procurará que el **cable** de lámparas no provoque **tropiezos**, así como la colocación del interruptor de fácil alcance.

“La falta de iluminación adecuada puede provocar riesgos de accidentes, debidos a la poca visibilidad de obstáculos no detectados”



# VENTANAS

1. Comprobar el estado en el que se encuentran, y si están **cerradas o abiertas**, para **prevenir** posibles **accidentes, golpes o tropiezos**.

2. Si la altura es **demasiado baja**, habrá que extremar la **precaución** cuando se encuentre abierta.

# Uso de DISPOSITIVOS ELÉCTRICOS

1. Es muy importante extremar la cautela con el uso de los aparatos eléctricos **previniendo**, de esta manera los **cortocircuitos, incendios, etc**, para ello será necesario **desenchufar y apagar** los utensilios, cuando no se encuentren utilizándolos y/o bajo vigilancia.

2. Se procurará **no** utilizar estos dispositivos **cerca** de zonas donde se pueda derramar **líquidos**.

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

## ESTANCIAS DE LA CASA



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

## ESTANCIAS DE LA CASA

**1. ASEO**

**2. COCINA**

**3. DORMITORIO**

**4. SALÓN**



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

## ESTANCIAS DE LA CASA

### 1. ASEO



“Es el espacio del hogar donde más accidentes se producen, se recomienda extremar las medidas de seguridad y precaución en esta dependencia”

## 1.1. ASEO

1. Se procurará un **espacio suficiente** en su interior, que permita y facilite la movilidad en la realización del aseo e higiene personal.
2. Así mismo, se procurará el uso de un **suelo antideslizante**, para evitar resbalones y caídas.
3. Se recomienda la **fijación de elementos**, para garantizar su firmeza y resistencia.
4. Se aconseja el **cambio de bañera por ducha**, con colocación de **asideros** para permitir una estabilidad segura y/o uso de sillas para ducha.
5. Se aconseja el uso de grifos mono mando.
6. El **inodoro** se colocará a una **altura adecuada**, que permita la autonomía de la persona mayor a la hora de sentarse y levantarse.

## 1.2. ASEO

Algunos productos de apoyo para el baño:

- Esponja con mango largo.
- Alfombras antideslizantes.
- Alza inodoro.
- Tabla de ducha.
- Silla de giro a la bañera.
- Productos de apoyo para el aseo...





# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

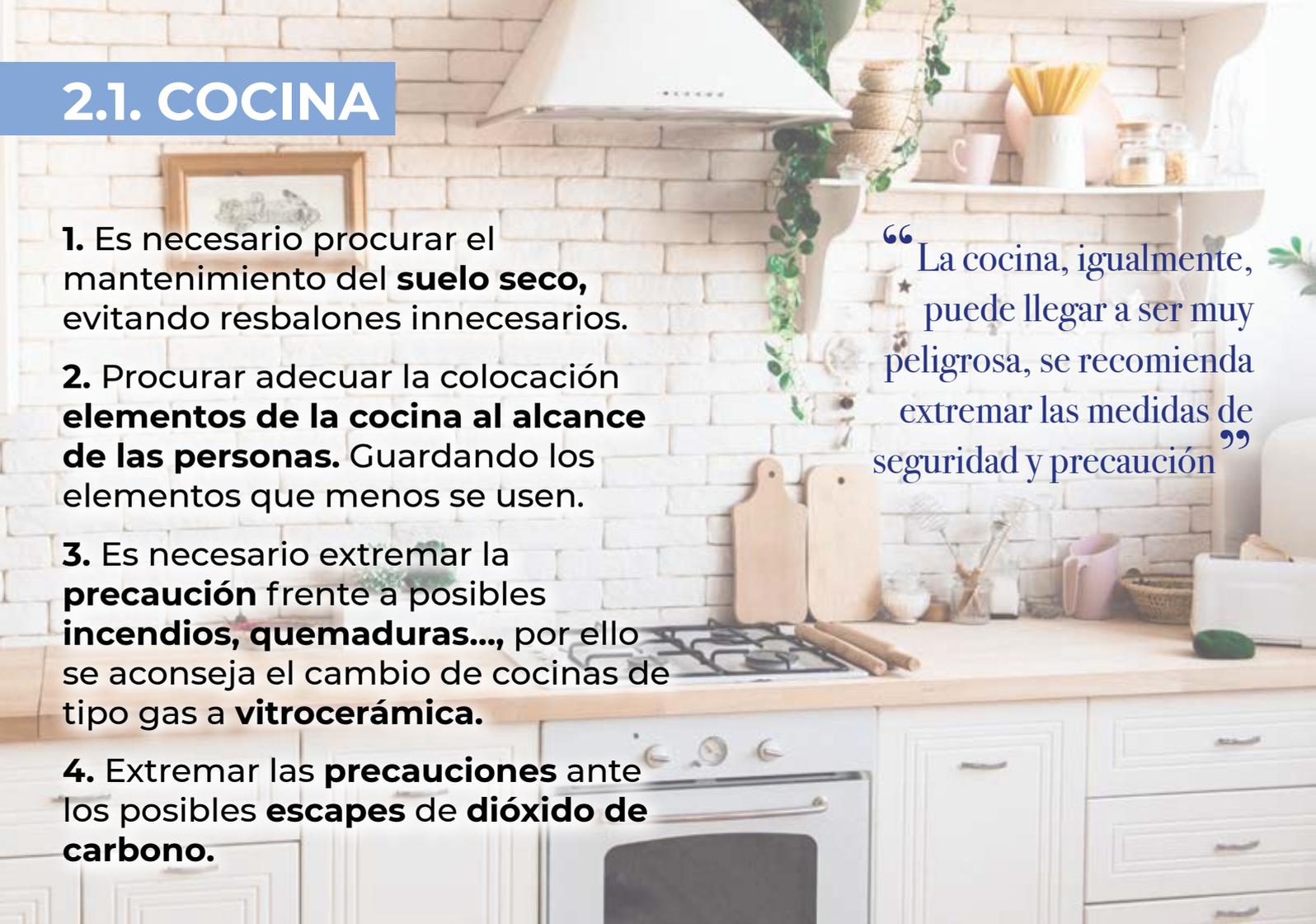
## ESTANCIAS DE LA CASA

### 2. COCINA

## 2.1. COCINA

1. Es necesario procurar el mantenimiento del **suelo seco**, evitando resbalones innecesarios.
2. Procurar adecuar la colocación **elementos de la cocina al alcance de las personas**. Guardando los elementos que menos se usen.
3. Es necesario extremar la **precaución** frente a posibles **incendios, quemaduras...**, por ello se aconseja el cambio de cocinas de tipo gas a **vitrocerámica**.
4. Extremar las **precauciones** ante los posibles **escapes de dióxido de carbono**.

“ La cocina, igualmente, puede llegar a ser muy peligrosa, se recomienda extremar las medidas de seguridad y precaución ”



## 2.2. COCINA

Algunos productos de apoyo para la cocina:

- Peladores.
- Sujeta alimentos.
- Engrosadores, que ayudan a coger los cubiertos y estabiliza temblor.
- Cubiertos adaptados.
- Abrelatas eléctrico.
- Sistema abre botes con facilidad.
- Adaptadores para los utensilio...



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

## ESTANCIAS DE LA CASA

### 3. DORMITORIO



“ El dormitorio deberá de encontrarse libre de obstáculos ”

## 3.1. DORMITORIO

1. Es recomendable una **altura de la cama adecuada**, que facilite el acto de levantarse-acostarse.
2. Se procurará un **espacio suficiente de transferencia** a la cama, libre de obstáculos que puedan producir tropiezos.
3. Si fuera necesario, se puede valorar la incorporación de **sistemas de prevención de caídas** como barandillas; sistemas de cambios de presión como somier eléctricos , colchón antiescaras.



## 3.2. DORMITORIO

Algunos productos de apoyo para el dormitorio:

- Para facilitar la actividad de vestido-desvestido: abotonadores, calzadores, velcros, etc.
- Triángulos /Escalables de cama.
- Cama articulada.
- Colchones antiescaras.





# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

## ESTANCIAS DE LA CASA

### 4. SALÓN



## 4.1. SALÓN

1. Se atenderán las características del **sofá y/o sillón**, procurando que disponga de la **firmeza, altura y apoyos** necesarios para realizar un uso del mismo con seguridad y facilidad.

2. Se procurará un **espacio suficiente de trasferencias** al sofá, libre de obstáculos que puedan producir tropiezos.

3. Es recomendable la **eliminación y/o la fijación de alfombras**, que pueden provocar deslizamientos y caídas.

“Se procurará realizar las modificaciones y/o cambios necesarios para el acceso y disfrute de manera adecuada y segura”



## 4.2. SALÓN

Algunos productos de apoyo para el salón:

- Sillón catapulta, que facilita la incorporación.
- Alzas para adecuar las alturas del mobiliario: alza sillas, alza mesas.
- Pinzas de largo-alcance.
- Mandos a distancia con teclas grandes.
- Teléfonos sencillos, con imágenes.
- Tecnologías de apoyo.



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

## RECURSOS Y SERVICIOS DE APOYO

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

## RECURSOS Y SERVICIOS DE APOYO

**1. SERVICIO DE AYUDA  
A DOMICILIO**



**2. SERVICIO DE  
TELEASISTENCIA**



**3. OTROS  
SERVICIOS**





**PREVENCIÓN DE ACCIDENTES  
Y RIESGOS EN EL HOGAR**

**SERVICIO  
DE AYUDA A  
DOMICILIO**

“Atención o cuidado de carácter personal y doméstico a familias y personas, para continuar viviendo en su medio habitual”

# 1. Servicio de ayuda a domicilio

## **Tipos de Servicios:**

**Personal:** tareas de aseo personal, vestir, ayuda a la movilización, levantar de la cama y acostar, entre otras.

**Doméstico:** mantenimiento de la higiene de la vivienda, planchado de la ropa, pequeñas compras diarias, preparación de comidas.

**Socio comunitario,** tareas de acompañamiento a transporte de centro de día.

**PREVENCIÓN DE ACCIDENTES  
Y RIESGOS EN EL HOGAR**

**SERVICIO DE  
TELEASISTENCIA**



“ Atención y  
acompañamiento  
puntual, visitas a  
domicilio  
y del servicio de  
voluntariado ”

## 2. Servicio de teleasistencia

Servicio de Asistencia Telefónica  
del Ayuntamiento de Oviedo.

El equipo de profesionales de Cruz Roja  
responde a través de la línea telefónica,  
ofreciendo protección 24 horas al día,  
365 días al año.

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS EN EL HOGAR

**OTROS  
SERVICIOS**



Unidades de Trabajo  
Social Oviedo  
Teléfono 985 981 888

**Unidad de Trabajo Social  
Zona Centro**  
C/ Campomanes, nº 10  
Teléfono: 985 208 207  
Correo Electrónico:  
uts-campomanes@oviedo.es

**Unidad de Trabajo Social  
Zona Otero**  
Teléfono: 985 208 537  
Correo Electrónico:  
uts-otero@oviedo.es

**Unidad de Trabajo Social  
Zona Cristo-Buenvista**  
C/ Burriana, nº 1  
Teléfono: 985 276 318  
Correo Electrónico:  
uts-cristo@oviedo.es

### 3. Otros servicios

**Unidad de Trabajo Social Vallobín**  
C/ Vázquez de Mella,  
esquina c/ Doctor Solís Cajigal  
Teléfono: 985 277 406  
Correo Electrónico:  
uts-vallobin@oviedo.es

**Unidad de Trabajo Social  
Zona Naranco**  
C/ Vázquez de Mella,  
esquina c/ Doctor Solís Cajigal  
Teléfono: 985 119 815  
Correo Electrónico:  
uts-naranco@oviedo.es

**Unidad de Trabajo Social  
Teatinos-Pumarín**  
C/ Puerto Pontón, nº 12  
Teléfono: 985 118 610  
Correo Electrónico:  
uts-pumarin@oviedo.es

## 3. Otros servicios

Unidades de Trabajo  
Social Oviedo  
Teléfono 985 981 888

### **Unidad de Trabajo Social Ventanielles-Tenderina**

Plaza Lago Enol, s/n

Teléfono: 985 119 819

Correo Electrónico:

uts-ventanielles@oviedo.es

### **Unidad de Trabajo Social Corredoria**

C/ El Cortijo, nº 2

Teléfono: 984 083 939

Correo Electrónico:

uts-orredoria@oviedo.es

### **Unidad de Trabajo Social Zona Trubia**

Carretera General, nº 188, La Riera

Teléfono: 985 784 789

Correo Electrónico:

uts-trubia@oviedo.es

### **Unidad de Trabajo Social Tudela Veguín- Olloniego**

C/La Manzanilla, s/n (Tudela Veguín)

Teléfono: 985 788 762

Correo Electrónico:

uts-udelaveguin@oviedo.es

C/ Príncipe de Asturias, nº 99  
(Olloniego)

Teléfono: 985 790 374

Correo Electrónico:

uts-tudelaveguin@oviedo.es

Orientación e  
Información sobre  
accesibilidad

## 3. Otros servicios

### Plan Estratégico “El Oviedo de las Personas”

*“Diseñar de Oviedo un modelo de **ciudad abierta** a las necesidades de su población, poniendo un especial énfasis en las **necesidades de las personas con diversidad funcional y personas mayores**, incluyendo no sólo el acceso, sino su **participación** en los servicios que pone a disposición de sus **ciudadanos**, en su propia **comunidad** y de las **personas que visiten la ciudad**”*



Técnica de Accesibilidad.  
Concejalía de Políticas Sociales  
Ayuntamiento de Oviedo  
985 109 800 ext. 2465  
E-mail: [accesibilidad@oviedo.es](mailto:accesibilidad@oviedo.es)



La seguridad  
es muy  
importante



### 3. Otros servicios

- **Plan Mayor Seguridad**  
Policía Nacional  
Delegación participación ciudadana.
- Seguridad Ciudadana Oviedo:  
**Bomberos:** Teléfono: 985 211 999  
**Protección Civil:** Teléfono: 985 275 126  
**Policía Local:** Teléfono: 985 113 477
- **Teléfono 112 emergencia.**

## **Concejalía de Políticas Sociales Ayuntamiento de Oviedo**

Técnica de Accesibilidad.

Teléfono: 985 109 800 ext. 2465

E-mail: [accesibilidad@oviedo.es](mailto:accesibilidad@oviedo.es)

[ciudadamigapersonasmayores@oviedo.es](mailto:ciudadamigapersonasmayores@oviedo.es)