

Lista completa para adaptar la vivienda de una persona mayor

Un cuaderno práctico, estancia por estancia, para envejecer en casa con más seguridad y facilidad en España.

10 zonas del hogar	Más de 100 comprobaciones	Hoja de planificación
--------------------	---------------------------	-----------------------

Recorre la vivienda. Marca prioridades. Crea un plan claro.

Cómo utilizar este cuaderno

Completa la lista con la persona que vive en el hogar. Sus rutinas, preferencias y autonomía importan tanto como el edificio.

1	Recorre la vivienda durante el día y después de anochecer.
2	Utiliza el calzado y la ayuda de movilidad habituales en casa.
3	Observa rutinas normales; nunca pidas a nadie que demuestre un movimiento peligroso.
4	Marca cada punto, fotografía las dudas y anota medidas útiles.
5	Pasa cada preocupación al plan de acción con responsable y fecha.
6	Revisa de nuevo tras una caída, susto, hospitalización o cambio relevante de movilidad, visión, audición o memoria.

Guía de prioridades

HACER HOY	Cambio sencillo o elemento peligroso que debe dejar de usarse hoy.
COMPROBAR	Observar, probar o registrar el estado actual.
PLANIFICAR	Asignar responsable, fecha y presupuesto estimado o solicitar un presupuesto profesional.
PROFESIONAL	Necesita una persona profesional debidamente cualificada.
AJUSTE PERSONAL	La solución depende de la persona y su rutina.

Resumen de la persona y la vivienda

Nombre		Dirección	
Fecha de revisión		Revisado con	
Ayuda de movilidad		Principal preocupación	

Este cuaderno sirve para planificar; no sustituye una inspección técnica ni una evaluación médica. Los apoyos fijos, cambios estructurales y trabajos de electricidad, gas o fontanería deben ser revisados y realizados por profesionales adecuados. En una emergencia inmediata en España, llama al 112.

10 mejoras rápidas antes de comprar nada

Empieza por los cambios que reducen el riesgo diario de inmediato. La mayoría se hacen en minutos, cuestan poco o nada y ayudan a explicar mejor la situación a un profesional.

01	Despeja la ruta de cama a baño y de salón a salida.	02	Retira alfombras sueltas o fija los bordes para que no se levanten ni deslicen.
03	Aleja cargadores, alargadores y cables de las zonas de paso.	04	Coloca una luz, interruptor o sensor antes del primer paso al levantarse.
05	Deja calzado, gafas, ayuda de movilidad y teléfono siempre al alcance.	06	Deja de usar toalleros, lavabo o muebles como apoyo del peso corporal.
07	Coloca los objetos diarios pesados entre altura de cadera y hombro.	08	Gira los mangos de sartenes hacia dentro y acerca objetos calientes o pesados.
09	Haz visible el 112 y los contactos clave junto al teléfono.	10	Acuerda quién responde primero ante un aviso, caída, corte de luz o llamada perdida.

1. Recorridos cotidianos por toda la vivienda

Sigue primero los recorridos que se utilizan a diario antes de pensar en productos concretos.

Empieza por el recorrido diario

RETIRAR  Alfombras sueltas Fijar o quitar de las rutas.	MOVER  Cables en el paso Sacar cargadores y cables del suelo.	PROBAR  Paso con andador Probar la ruta con la ayuda habitual.
--	--	---

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01

Ruta principal

02

Alfombra o cable

03

Punto de giro estrecho

04

Ruta de noche

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	HACER HOY	Despeja los recorridos entre cama, baño, cocina, salón y salida.
☐	COMPROBAR	Comprueba que la ayuda de marcha habitual pasa sin engancharse ni obligar a girarse de lado.
☐	AJUSTE PERSONAL	Anota cada lugar donde la persona se apoya en una pared o mueble para mantener el equilibrio.
☐	HACER HOY	Retira las alfombras sueltas cuando sea posible y fija bien las que deban permanecer.
☐	HACER HOY	Aleja cables, cargadores y alargadores de las zonas de paso.
☐	PROFESIONAL	Repara baldosas sueltas, suelos levantados, tablas dañadas y transiciones inestables.

☐	PLANIFICAR	Haz que la iluminación sea uniforme entre estancias y elimina zonas oscuras repentinas.
☐	PLANIFICAR	Reduce deslumbramientos y reflejos confusos de suelos pulidos o espejos.
☐	HACER HOY	Coloca los objetos de uso frecuente a una altura cómoda.
☐	PLANIFICAR	Coloca un asiento estable donde los recorridos largos o las tareas diarias requieran pausas.

Notas, medidas o números de foto

2. Del exterior a la puerta y la entrada

Revisa todo el recorrido de llegada, incluidas las zonas comunes de los edificios.

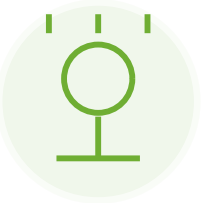
Revisión visual de la llegada

REVISAR

Umbral elevado
 Señalar, reparar o salvar bordes.

PROBAR

Esfuerzo de puerta
 Abrir con llaves y manos reales.

AÑADIR

Llegada visible
 Iluminar portal, cerradura y primer paso.

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

- 01 Llegada exterior
- 02 Detalle del umbral
- 03 Cerradura y manilla
- 04 Luz de noche

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	COMPROBAR	Revisa desde la acera o aparcamiento si hay pavimento roto, desniveles fuertes o riesgo de resbalón con lluvia.
☐	PROFESIONAL	Repara escalones inestables y pasamanos sueltos o inexistentes.

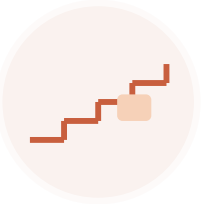
☐	PLANIFICAR	Haz visibles los bordes de los escalones y los cambios de nivel sin crear patrones que distraigan.
☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba que cualquier rampa funciona con la ayuda de movilidad habitual.
☐	HACER HOY	Sustituye o fija felpudos gruesos, levantados o deslizantes.
☐	PLANIFICAR	Revisa los umbrales que enganchan pies, andadores o ruedas de silla.
☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba que la puerta principal se abre y cierra sin fuerza excesiva ni giros difíciles.
☐	PLANIFICAR	Asegura una buena iluminación en la entrada de la calle, portal y puerta de la vivienda.
☐	COMPROBAR	Comprueba que telefonillo, timbre, ascensor y mirilla se adaptan a la visión, audición y destreza de la persona.
☐	PLANIFICAR	Acuerda un acceso de emergencia seguro con personas de confianza; no dependas de una llave escondida y expuesta.

Notas, medidas o números de foto

3. Pasillos, puertas interiores y escaleras

El apoyo y la visibilidad deben mantenerse desde el primer escalón hasta el último descansillo.

El apoyo debe continuar

AÑADIR  Pasamanos continuo Debe cubrir primer y último escalón.	MARCAR  Bordes de escalón Hacerlos visibles con poca luz.	DESPEJAR  Nada guardado Sin zapatos, cestas ni paquetes.
---	---	--

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01

Escalera completa

02

Primer y último
escalón

03

Fijación del
pasamanos

04

Bordes visibles

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	HACER HOY	Mantén pasillos y descansillos libres de zapatos, cestas, mesas y adornos.
☐	COMPROBAR	Comprueba que las puertas abiertas no estrechan el paso ni crean puntos de choque.
☐	PLANIFICAR	Revisa los umbrales interiores que enganchan repetidamente un pie o una ayuda de movilidad.
☐	PLANIFICAR	Coloca interruptores fáciles de localizar en ambos extremos de los pasillos largos cuando sea posible.
☐	PLANIFICAR	Añade iluminación nocturna suave en el recorrido del dormitorio al baño.
☐	HACER HOY	Mantén todos los escalones y descansillos completamente despejados.
☐	PROFESIONAL	Comprueba que los pasamanos están firmes, son fáciles de agarrar y continúan durante el tramo útil.

☐	AJUSTE PERSONAL	Valora apoyo a ambos lados cuando el movimiento de la persona y el espacio lo permitan.
☐	PROFESIONAL	Repara peldaños irregulares o dañados y fija bien los revestimientos sueltos.
☐	PLANIFICAR	Haz que el primer, último y cualquier escalón diferente sean fáciles de distinguir.
☐	AJUSTE PERSONAL	Considera el salvaescaleras una instalación que requiere evaluación, incluidos traslados, espacio y uso de emergencia.

Notas, medidas o números de foto

4. Salón y comedor

Organiza la estancia según los movimientos, descansos y rutinas sociales reales.

Ordena la estancia según el movimiento real

PROBAR

Altura de silla
 Sentarse sin tirar de muebles.

MOVER

Mesas bajas
 Abrir espacio para girar.

COLOCAR

Uso diario cerca
 Teléfono, gafas y agua al alcance.

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01

Asiento habitual

02

Paso entre muebles

03

Mesas bajas o cables

04

Objetos diarios

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	HACER HOY	Organiza los muebles según los recorridos reales, no solo según la televisión o la forma de la sala.
--------------------------	------------------	--

☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba que la persona puede sentarse y levantarse sin tirar de una mesa u objeto inestable.
☐	AJUSTE PERSONAL	Revisa firmeza, altura, profundidad, respaldo y apoyabrazos de los asientos.
☐	COMPROBAR	Asegúrate de que las sillas no se deslizen al apoyar peso.
☐	HACER HOY	Retira mesas bajas, maceteros y esquinas afiladas de las zonas de paso.
☐	HACER HOY	Fija o retira alfombras, mantas colgantes y cables sueltos.
☐	HACER HOY	Mantén lámparas, mandos, teléfono, bebidas y lectura a un alcance cómodo.
☐	PLANIFICAR	Reserva un lugar claro para andador, silla de ruedas o scooter de movilidad.
☐	COMPROBAR	Mantén calefactores y ventiladores estables, despejados y lejos de tejidos sueltos.

Notas, medidas o números de foto

5. Dormitorio y recorrido nocturno

Revisa el primer movimiento al salir de la cama y todo el recorrido hasta el baño.

Revisa el primer paso al levantarse

PROBAR  Primer levantarse Pies firmes, sin tirar de cajones.	AÑADIR  Luz antes de ponerse de pie Interruptor al alcance desde cama.	PREPARAR  Ruta nocturna Calzado, gafas y ayuda juntos.
--	--	--

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

- | | | | | | | | |
|----|-------------------|----|---------------------------|----|-----------------------|----|-------------------|
| 01 | Zona junto a cama | 02 | Primer paso al levantarse | 03 | Ruta nocturna al baño | 04 | Alcance de la luz |
|----|-------------------|----|---------------------------|----|-----------------------|----|-------------------|

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba que puede sentarse con seguridad, apoyar ambos pies y levantarse sin tirar de muebles.
☐	COMPROBAR	Deja espacio suficiente para el traslado habitual y la ayuda de movilidad.
☐	HACER HOY	Mantén una mesilla estable y fácil de alcanzar.
☐	PLANIFICAR	Instala una luz que pueda encenderse antes de levantarse de la cama.
☐	PLANIFICAR	Ilumina todo el recorrido de la cama al baño sin depender del teléfono.
☐	HACER HOY	Deja gafas, ayuda de movilidad y calzado seguro siempre en el mismo lugar accesible.
☐	HACER HOY	Retira alfombras sueltas, ropa de cama colgante y cables de carga del recorrido.

☐	PLANIFICAR	Coloca la ropa diaria donde no sea necesario subirse ni agacharse mucho.
☐	PLANIFICAR	Coloca una silla firme con brazos para vestirse cuando sea necesario.
☐	PROFESIONAL	No añadas barandillas o ayudas de traslado sin revisar ajuste, uso y posible riesgo de atrapamiento.

Notas, medidas o números de foto

6. Baño y WC

Revisa toda la rutina: entrar, lavarse, alcanzar, secarse, usar el WC y salir.

El baño necesita apoyo fijo, no improvisado

SECAR



Suelo mojado

Secar salida de ducha antes de caminar.

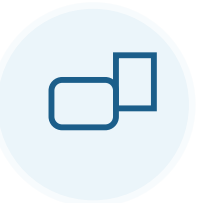
FIJAR



Barras reales

No usar toalleros ni lavabo como apoyo.

PROBAR



Traslado al WC

Revisar altura, acceso y apoyo.

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01

Salida de ducha o bañera

02

Zona de traslado al WC

03

Puntos de apoyo actuales

04

Zonas mojadas

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	HACER HOY	Mantén recorrido, suelo y salida de la ducha secos y sin objetos sueltos.
☐	PLANIFICAR	Utiliza una superficie antideslizante adecuada que siga siendo segura mojada.

☐	HACER HOY	Deja de usar toalleros, lavabo, grifos o muebles como apoyo del peso corporal.
☐	PROFESIONAL	Instala barras fijas solo tras revisar dirección del traslado, alcance, pared y resistencia de anclaje.
☐	AJUSTE PERSONAL	Revisa si el borde de bañera o ducha es manejable tanto al entrar como al salir.
☐	PROFESIONAL	Valora una ducha a nivel cuando el traslado actual no sea seguro o práctico.
☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba que el asiento de ducha es estable, adecuado y bien colocado respecto a mandos y lavado.
☐	AJUSTE PERSONAL	Revisa altura del WC, espacio de aproximación y apoyo necesario al sentarse y levantarse.
☐	HACER HOY	Deja toallas, productos y papel accesibles sin girarse ni pisar zonas mojadas.
☐	COMPROBAR	Comprueba que grifos y mandos se reconocen y manejan con las manos mojadas.
☐	PROFESIONAL	Revisa los controles de agua caliente si resulta difícil regular la temperatura con seguridad.
☐	PLANIFICAR	Utiliza una luz clara y uniforme que evite reflejos de espejos y azulejos.
☐	COMPROBAR	Comprueba que el cierre del baño permite ayudar en una emergencia.
☐	PLANIFICAR	Deja un sistema de aviso accesible desde ducha, WC y, cuando sea posible, desde el suelo.

Notas, medidas o números de foto

7. Cocina

Reduce alcances, flexiones, cargas, giros y tiempo innecesario junto a superficies calientes.

Reduce alcance, calor y cargas

BAJAR Uso diario Peso entre hombro y cadera.	EVITAR Sin taburetes No subirse para alcanzar armarios.	GIRAR Mangos de sartén Girarlos hacia dentro.
---	--	--

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01

Encimera y fregadero

02

Altura de uso diario

03

Mandos de cocción

04

Cualquier cosa para subirse

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	COMPROBAR	Comprueba que puede moverse entre almacenaje, preparación, fregadero y cocción.
☐	HACER HOY	Guarda los objetos diarios y pesados a una altura cómoda.
☐	HACER HOY	Deja de usar sillas, cajas o taburetes inestables para alcanzar armarios.
☐	AJUSTE PERSONAL	Ofrece una opción estable para preparar sentado si estar de pie cansa.
☐	PLANIFICAR	Reduce la necesidad de transportar objetos calientes o pesados por la cocina.
☐	PLANIFICAR	Deja una superficie resistente al calor junto a placa y horno.
☐	COMPROBAR	Haz que mandos e indicadores de encendido sean fáciles de ver y comprender.
☐	HACER HOY	Coloca los mangos de las sartenes para evitar golpes accidentales.

☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba si hervidores, ollas y recipientes llenos pueden levantarse y verterse con seguridad.
☐	COMPROBAR	Asegura que las puertas de los electrodomésticos no bloquean la postura o ayuda de movilidad.
☐	HACER HOY	Limpia derrames de inmediato y evita alfombrillas sueltas junto a fregadero y cocina.
☐	PLANIFICAR	Añade iluminación de tarea sobre preparación, fregadero y cocción.
☐	PROFESIONAL	Solicita revisión de gas, electricidad, ventilación y agua si están dañados o son difíciles de usar.

Notas, medidas o números de foto

8. Lavandería, cuarto técnico y almacenaje

Elimina la necesidad de subirse, cargar peso o agacharse en espacios incómodos.

Haz las tareas pesadas más pequeñas

DIVIDIR

Cargas pequeñas
Llevar menos peso cada vez.

BAJAR

Altura de alcance
No estirarse con peso.

REVISAR

Fugas y mangueras
Revisar antes de que sea riesgo.

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01

Ruta de colada

02

Acceso a electrodomésticos

03

Almacenaje alto

04

Mangueras o humedad

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

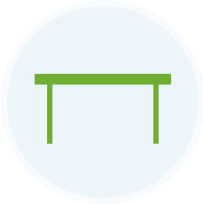
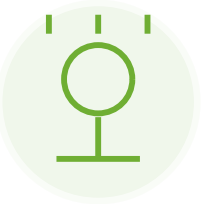
☐	HACER HOY	Evita cargar un cesto pesado al usar escaleras o una ayuda de movilidad.
☐	PLANIFICAR	Utiliza un cesto ligero, carrito o cargas más pequeñas cuando convenga.
☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba que puertas, tambores y mandos se alcanzan sin agacharse de forma inestable.
☐	HACER HOY	Guarda los productos diarios donde puedan verse y alcanzarse sin subirse.
☐	COMPROBAR	Mantén productos de limpieza en sus envases originales y separados de alimentos y medicación.
☐	PROFESIONAL	Repara mangueras con fugas y revisa calderas, calentadores, ventilación y conductos.
☐	HACER HOY	Guarda bien el equipo de planchado y evita cables sueltos de aparatos calientes.
☐	PLANIFICAR	Coloca cajas pesadas en estanterías firmes y a una altura manejable.

Notas, medidas o números de foto

9. Balcón, terraza, patio y jardín

Revisa umbrales, superficies mojadas, barandillas y el recorrido hasta la zona de asiento.

El exterior cambia con el clima

VIGILAR  Superficies mojadas El clima cambia el agarre.	PROBAR  Barandilla floja No usar si se mueve.	ILUMINAR  Camino a puerta Luz desde portal o coche.
---	---	---

Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01	Camino a la entrada	02	Escalones exteriores	03	Barandillas o paredes usadas	04	Suelo mojado o irregular
----	---------------------	----	----------------------	----	------------------------------	----	--------------------------

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	PLANIFICAR	Revisa el umbral exterior por tropiezos y paso de ayudas de movilidad.
☐	PROFESIONAL	Repara baldosas sueltas, pavimento roto y drenaje deficiente.
☐	HACER HOY	Deja de usar cualquier zona con una barandilla suelta o dañada.
☐	HACER HOY	Mantén sillas, macetas, mangueras y cajas fuera de las zonas de paso.
☐	COMPROBAR	Coloca los muebles para que no se utilicen como punto de apoyo.
☐	PLANIFICAR	Ilumina el recorrido entre puerta, asiento y escalones.
☐	PROFESIONAL	Revisa que los escalones exteriores tengan apoyo firme y bordes visibles.
☐	AJUSTE PERSONAL	Comprueba que toldos, persianas y sombras se manejan sin subirse ni estirarse demasiado.

Notas, medidas o números de foto

10. Emergencias, electricidad y seguridad conectada

Cada aviso necesita una persona responsable, una respuesta acordada y un plan ante cortes.

Cada aviso necesita un plan de respuesta



Fotos útiles

Antes de pedir ayuda, fotografía:

01	Ubicación del botón/alarma	02	Contactos de emergencia	03	Lugar de carga del teléfono	04	Zona de luz o router
----	----------------------------	----	-------------------------	----	-----------------------------	----	----------------------

Recorre el espacio, marca lo que aplique y usa la prioridad para decidir qué hacer hoy y qué revisar.

☐	PLANIFICAR	Instala y mantén detectores de humo adecuados según indicaciones locales y del fabricante.
☐	PROFESIONAL	Valora detectores de monóxido de carbono cuando haya equipos de combustión.
☐	COMPROBAR	Prueba las alarmas y anota la próxima fecha de prueba o sustitución.
☐	HACER HOY	Deja de usar enchufes dañados, tomas quemadas, cables expuestos o alargadores calientes.
☐	HACER HOY	Evita adaptadores sobrecargados y nunca pases cables eléctricos bajo alfombras.

☐	COMPROBAR	Mantén llaves de gas y agua identificadas y accesibles para la persona adecuada.
☐	HACER HOY	Mantén visibles el 112, la dirección completa y los contactos clave.
☐	HACER HOY	Deja un teléfono cargado o dispositivo de aviso accesible en las estancias más usadas.
☐	COMPROBAR	Prueba teleasistencia, pulsadores y avisos familiares en los lugares donde podría necesitarse ayuda.
☐	PLANIFICAR	Acuerda cómo entran las personas de confianza sin crear un riesgo general de seguridad.
☐	PLANIFICAR	Crea un plan de salida que tenga en cuenta movilidad, audición, visión, mascotas y edificio.
☐	PLANIFICAR	Planifica cortes de luz o internet si dispositivos, ascensor o comunicaciones dependen de ellos.

Notas, medidas o números de foto

Plan de acción familiar

Elige los cinco cambios que más mejorarán la seguridad, autonomía o confianza diaria.

La actividad que la persona más quiere seguir haciendo con autonomía:	
La estancia o rutina que resulta más difícil hoy:	
¿Qué ha cambiado recientemente?	
¿Quién debe participar en las decisiones?	

Estancia / ruta	¿Qué ocurre?	Medida temporal	Solución preferida	Responsable / fecha

Antes de pedir presupuestos

☐	COMPROBAR	Fotografía la zona actual y anota la rutina y ayuda de movilidad utilizadas.
☐	COMPROBAR	Describe el resultado necesario, no solo el nombre de un producto.
☐	COMPROBAR	Pregunta quién realizará y supervisará el trabajo.
☐	COMPROBAR	Solicita por escrito alcance, precio, exclusiones, plazo y fases de pago.
☐	COMPROBAR	Confirma instalación, pruebas, entrega y garantía.
☐	COMPROBAR	Comprueba si hace falta autorización del propietario, comunidad o administración.
☐	COMPROBAR	Revisa las ayudas locales vigentes antes de empezar; disponibilidad y requisitos pueden cambiar.
☐	COMPROBAR	Guarda juntos presupuestos, facturas, permisos y fotos de antes y después.

Entrega y revisión

☐	PLANIFICAR	La persona ha probado el cambio durante la rutina real.
☐	PLANIFICAR	Se han explicado mandos y funciones de emergencia.
☐	PLANIFICAR	Familia o cuidadores saben cómo utilizar la solución.
☐	PLANIFICAR	El recorrido sigue despejado al devolver muebles y objetos.
☐	PLANIFICAR	Las alarmas y avisos conectados llegan a la persona acordada.
☐	PLANIFICAR	La información del producto, instalador y fecha de revisión está guardada.

Nota de seguridad y fuentes de referencia

Este cuaderno combina contenido de planificación de CasaMia con orientación oficial sobre seguridad y accesibilidad. Evita medidas genéricas porque la solución correcta depende de la persona, la vivienda y los requisitos técnicos vigentes.

1	Ministerio de Sanidad - Recomendaciones generales para prevenir caídas en el hogar (marzo de 2026): sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/
2	CEAPAT / Imsero - Orientación para una cocina accesible (septiembre de 2022): ceapat.imsero.es
3	Comunidad de Madrid - Prevención y emergencias en el hogar: comunidad.madrid/seguridad-emergencias-asem-112/prevencion-hogar
4	CDC STEADI - Lista de prevención de caídas en el hogar: cdc.gov/steady/

Este cuaderno sirve para planificar; no sustituye una inspección técnica ni una evaluación médica. Los apoyos fijos, cambios estructurales y trabajos de electricidad, gas o fontanería deben ser revisados y realizados por profesionales adecuados. En una emergencia inmediata en España, llama al 112.

CasaMia

casamia.com.es