

WORDBOOK

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

EN ADULTOS MAYORES



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**

INBP

Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Sobre el Wordbook "Lecciones que salvan vidas"

 Es un **cuaderno de trabajo práctico y resumido** que acompaña a la lección. Está diseñado para que completes ejercicios breves conforme avanzas con los capítulos.

 Su **objetivo** es ayudarte a **repasar, reforzar los conceptos clave y prepararte** para rendir con éxito el examen final que te permitirá obtener tu constancia de participación. Ideal para tomar apuntes, resolver preguntas clave y asegurar que realmente estás listo para actuar cuando más se necesita.



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú



Pregunta

¿Qué accidente en el hogar crees que es más frecuente en adultos mayores?

Respuesta 



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Riesgos más comunes – Caídas

Escaleras, alfombras, baños mojados, poca luz.

✍️ **Escribe 2 lugares de tu casa donde podría ocurrir una caída.**



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Riesgos más comunes – Quemaduras

Cocina, agua caliente en el baño.

👉 **Pregunta: ¿Cómo evitarías una quemadura en la cocina?**



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**

INBP

Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Riesgos más comunes – Medicamentos

Dosis equivocadas, confusión entre pastillas.



Escribe una medida para evitar errores con los medicamentos.



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Adaptación del entorno – Iluminación

Pasillos

 **Dibuja dónde pondrías luces en tu casa.**



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú



Ayudas técnicas

Bastones, andadores, barandillas, calzado antideslizante.



Escribe 1 ayuda técnica que conozcas o hayas visto.



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Mi compromiso preventivo

Completa:

 Yo, _____,
me comprometo a cuidar la seguridad de los
adultos mayores en mi hogar. A partir de hoy:

- Mantendré espacios limpios y sin obstáculos.
- Promoveré buena iluminación.
- Llamaré al 116 en caso de emergencia.

Firma: _____

Fecha: _____



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



*Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú*

