



NOTICIAS EMC

Invierno 2017

BENEFICIOS DEL CUIDADO DE LA SALUD | EMC @ TRABAJO | BIENESTAR

A

partir del 1 de

enero de 2017, tenemos tres nuevos proveedores de beneficios: Blue Cross y Blue Shield de Texas (BCBSTX), CVS/caremark, y el Banco HSA. BCBSTX y CVS/caremark están ahora procesando nuestras reclamaciones médicas y farmacéuticas y el Banco HSA es el administrador de nuestras cuentas de gastos flexibles y de ahorros para la salud. Usted ya debe haber recibido su nueva tarjeta de identificación médica de BCBSTX; recuerde que esta tarjeta puede ser utilizada para servicios médicos y farmacéuticos. Si se inscribió en el plan de Elección del consumidor y es elegible para una Cuenta de Ahorro para la Salud (HSA), o se inscribió en el plan Valor Nuevo y eligió tener una Cuenta de Gastos Flexibles para el Cuidado de la Salud (FSA), también ya debe haber recibido su nueva tarjeta de débito por correo.



A continuación, se listan algunos temas importantes a tener en cuenta:

- Si todavía no lo ha hecho, por favor regístrese en ambos sitios web de servicios para miembros de BCBSTX y CVS/caremark. Estos sitios son excelentes recursos para localizar proveedores del cuidado de la salud y gestionar sus solicitudes. Para registrarse, simplemente utilice la información en el reverso de su tarjeta de identificación médica/farmacéutica. Para [BCBSTX](https://www.bcbstx.com/), visite <https://www.bcbstx.com/> y haga clic en la pestaña de ingresar y regístrese. Para [CVS/caremark](http://googl/UcChSY), visite [goo.gl/UcChSY](http://googl/UcChSY). También tendrá que proporcionar a sus proveedores del cuidado de la salud y farmacéuticos su nuevo número de identificación de miembro.
- Úselo o Piérdalo — No olvide que el plazo para gastar el dinero de su Cuenta de Gastos Flexibles del Cuidado de la Salud 2016 (FSA) se acerca rápidamente — **15 de marzo**. Todas las solicitudes de reembolso deben presentarse hasta el 31 de marzo. La regla es "úselo o piérdalo", y usted no quiere perderlo.
- Debido a las normas del IRS, las personas que cuenten con FSA para el Cuidado de la Salud, tendrán que presentar un recibo de sus gastos del cuidado de la salud si utilizaron la tarjeta de FSA para pagar por un artículo o servicio, que sea mayor al Valor Nuevo de copago. Esto es necesario para verificar que la compra que realizó fue para un gasto médico calificado. El Banco HSA le notificará cuando la verificación sea necesaria, **así que asegúrese de conservar todos los recibos médicos y responder lo más pronto posible para evitar una retención de su tarjeta de débito de FSA.**
- Para ustedes con una HSA, La Ciudad pagará la Cuota de Servicio HSA mensual de \$2 (cuota de mantenimiento de la cuenta mensual por no mantener un saldo de \$3,000). Usted es responsable de todas las demás cuotas asociadas con su cuenta. Cuando use su tarjeta de débito de la HSA, recuerde seleccionar la opción de crédito (no de débito) para evitar pagar la cuota de \$2 por el PIN de la ATM o Uso de Pin del Punto de Venta.

Si tiene alguna duda acerca de sus beneficios o de nuestros nuevos proveedores, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Recursos Humanos al 207-8705 o con el equipo de Relaciones Laborales de su departamento.

TABLA DE CONTENIDOS

1.....	Beneficios del Cuidado de la Salud
2.....	EMC@Trabajo
2.....	Miembro Destacado de EMC: <i>Lori Steward</i>
3.....	Palabras de Bienestar: <i>Reírse es Saludable</i>
4.....	Encuétralo Aquí: <i>Herramientas de Beneficios</i>
4.....	Recordatorios Laboral Ciudadano: <i>Empleo Externo</i>
5.....	Programa Propietario de Vivienda
6.....	Capacitación: <i>Seguridad de Datos, Nueva Clase de Computación</i>
6.....	Seguridad <i>Tropiezos y Caídas</i>

CORE Values

Teamwork • Integrity • Innovation • Professionalism

**BE READY
to VOTE!**

Las elecciones para Alcalde y Representantes del Consejo son el 6 de mayo. Los residentes

también tendrán la oportunidad de votar por el programa de Bonos de Obligación General por \$850 millones. Este Bono incluye seis propuestas que apoyan mejoras en calles, puentes y aceras; drenaje y control de inundaciones; parques, espacios abiertos y de recreación; bibliotecas, museos y artes culturales; instalaciones de seguridad pública; y colonias. Visite el sitio web de la Ciudad en <http://www.sanantonio.gov/ElectionsCampaignFinance> para ver la lista de candidatos, fechas de elección importantes, información de Bonos, y un mapa de los sitios de votación anticipada.



EMC@Trabajo

A lo largo del año, los subcomités de EMC se reúnen y planean de forma periódica o cuando es necesario. Estas son algunas actualizaciones:



Puesto que EMC se centra en cuestiones que afectan a todos los empleados civiles de la Ciudad, es importante ofrecer oportunidades para que los empleados compartan sus opiniones e ideas.

Hay muchas formas para que EMC lo escuche y aquí sólo algunas de ellas:

Hable con su representante

Cada grupo EEO tiene un representante en EMC.

Envíe un email a EMC

Envíe sus comentarios e inquietudes a EMC@sanantonio.gov.

Es importante señalar que EMC no puede abordar cuestiones de empleados individuales. Visite a su Socio de Negocios de Relaciones con los Empleados para obtener ayuda con problemas individuales. Si sus ideas o asuntos afectan a todos los empleados, por favor consulte a su representante de EMC.

Subcomité de Beneficios

El subcomité de Beneficios se enfocará durante las próximas reuniones en la reciente transición de UnitedHealthcare a Blue Cross y Blue Shield de Texas. Además, discutirán el contrato de servicio dental actual que se licitará este año. Si se le adjudica este contrato a una compañía distinta a Delta Dental, este subcomité determinará la mejor forma de presentar el nuevo proveedor a los empleados.

Subcomité de Compensación

El subcomité de Compensaciones se reunió en febrero para comenzar a discutir los objetivos del comité para el próximo año. El personal de HR proporcionó a los nuevos miembros del comité una breve presentación sobre el plan de pago de la Ciudad que incluye su historial y cambios recientes. En la próxima reunión el comité se enfocará más a medida que continuamos preparándonos para el próximo proceso presupuestario.

Si hay temas específicos relacionados con los Beneficios, Compensaciones, o Políticas que le gustaría que fueran tratados en cualquiera de los comités, por favor notifique a su representante de EMC. A continuación, encontrará una lista de los representantes y de los comités a los que pertenecen.

Nombre	Comité	Dirección de Correo Electrónico:
Karen Koppers	Beneficios	karen.koppers-alvizo@sanantonio.gov
Michael Uresti	Compensación	michael.uresti@sanantonio.gov
Thomas Gregory	Compensación	EMC@sanantonio.gov
Dexter Katzman	Compensación	dexter.katzman@sanantonio.gov
Alfred Lira	Política	EMC@sanantonio.gov
Moises Zuniga	Política	moises.zuniga@sanantonio.gov



Lori Steward fue nombrada Directora de Recursos Humanos en julio de 2015. Como Directora de Recursos Humanos, Lori es responsable de todos los aspectos de Recursos Humanos, incluyendo Beneficios para los Empleados, Bienestar, Contratación, Evaluación de la Administración Pública, Acciones Afirmativas, Oportunidad de Empleo Igualitario, Clasificación y Compensación, Relaciones con los Empleados, Integridad Municipal, y el Desarrollo y Capacitación del empleado.



Lori se unió a la Ciudad de San Antonio en septiembre de 2013 como Directora de Recursos Humanos Adjunta, trabajando en asuntos con el Convenio Colectivo de

Policías y Bomberos junto con la supervisión operativa del Departamento de Recursos Humanos. Antes de llegar a la Ciudad de San Antonio, trabajó 29 años para la Ciudad de Phoenix, Arizona, en puestos con más responsabilidad en Recursos Humanos, incluyendo Oficial de Recursos Humanos, Supervisora de Recursos Humanos, Directora Adjunta de Recursos Humanos, y Administradora de Relaciones Laborales. Lori cuenta con una Maestría en Administración de la Universidad de Northern Arizona, una Licenciatura en Administración de Negocios de la Universidad de Arizona, y es una profesionalista certificada en Recursos Humanos de la Asociación de Administración Pública Internacional —HR.

Lori trabaja en EMC porque ella cree en proporcionar a los empleados la oportunidad de participar activamente en la revisión, discusión y, en algunos casos, la revisión de políticas para satisfacer las necesidades de la Ciudad como empleadora.



Reírse es Bueno Para Usted y Para su Hijo

Un artículo compartido por el Boletín de Noticias del Programa de Asistencia para el Empleado Deer Oaks



Si su doctor dijo, "Tómese dos chistes y llámeme por la mañana," ¿se reiría? Debería; la risa es buena para usted y para el bienestar físico y mental de su hijo.

Algunos profesionales de la salud mental dicen que el humor es una de las mejores maneras de aliviar el estrés, e investigaciones prueban que la risa juega un papel importante en la vida humana. Una buena risa relaja los músculos, disminuye la presión arterial y puede reducir los niveles de hormonas que crean el estrés y debilitan la inmunidad. Cuando se ríe, su cuerpo mueve la sangre a su corazón y pulmones, estimulando su nivel de energía y lo hace sentir mejor de inmediato. También ayuda a la comunicación y crea una sensación de cercanía entre usted y la gente con quien usted se está riendo.

Hasta hace poco, los investigadores sabían que la reír era bueno para la gente, pero realmente no entendían cómo. Nueva evidencia apunta a cambios en el cerebro, no en el imaginario hueso del codo, como la fuente de la risa.

Los investigadores encontraron que cuando la gente ríe, una parte del sistema de recompensas del cerebro se activa. En este sistema de recompensas, una persona siente placer y quiere tener la misma sensación de placer una y otra vez. Las áreas en el cerebro que son activadas por el humor son las mismas que se activan por las drogas como las anfetaminas y la cocaína.

¿Qué significa esto para usted y para su hijo? Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, una de las razones por las que los jóvenes eligen usar drogas es simplemente para sentirse bien. Buscan cosas nuevas o emocionantes para pasar un buen rato. La buena noticia es que los niños que usan drogas para sentirse bien, son los que tienen mayor probabilidad de responder a mensajes de prevención que les enseñan acerca de los efectos nocivos de las drogas en sus cuerpos. Los adolescentes también están influidos principalmente por el potente factor de protección de tener padres fuertes y amorosos quienes toman nota y toman parte en todos los aspectos de sus vidas. Estos chicos tienen las mejores posibilidades de aprender de manera exitosa el buscar otras formas de diversión.

La risa y la diversión van de la mano y el reírse en familia los unirá aún más, mejora su salud física y mental, y podría ayudar a evitar que su hijo use drogas. ¡Busque reírse más para mantenerse saludable!

Mobbs, D.; Greicius, M.D.; Abdel-Azim, E.; Menon, V.; & Reiss, A.L. (2003). *Humor modulates the mesolimbic reward centers. Neuron, 40, 1041-1048.* Leshner, A.I. (Actualizado el 14 de junio de 2005). *Why do Sally and Johnny use drugs? Washington, DC: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas.*

Mobbs, D.; Greicius, M.D.; Abdel-Azim, E.; Menon, V.; & Reiss, A.L. (2003). *Humor modulates the mesolimbic reward centers. Neuron, 40, 1041-1048.* Leshner, A.I. (Updated 2005, June 14). *Why do Sally and Johnny use drugs? Washington, DC: National Institute on Drug Abuse.*



El Equipo de Bienestar del Empleado se complace en anunciar que los servicios individuales y en grupo de orientación de Bienestar y salud continuarán estando disponibles por tiempo completo, los empleados civiles activos a través de nuestro nuevo administrador del plan médico, Blue Cross y Blue Shield de Texas. Ya sea que usted estuviera conectado con un entrenador de la salud en 2016 o si le gustaría empezar un viaje de salud y bienestar en 2017, asegúrese de contactar al Equipo de Bienestar de los Empleados en wellness@sanantonio.gov o al 207-WELL (9355) para obtener más información sobre cómo empezar a trabajar con un nuevo entrenador.

Para toda la información relacionada con el bienestar, incluyendo nuestro Programa de Asistencia al Empleado y el Entrenamiento de Salud, por favor visite la página de Bienestar del sitio web de información del empleado : <http://www.sanantonio.gov/EmployeeInformation/Bienestar>.



FIND IT HERE!

¿Busca algo en la página web de la Ciudad? En cada edición del Boletín de *Noticias de EMC*, seleccionamos páginas específicas del sitio y señalamos dónde puede encontrar información valiosa.

1. <http://www.sanantonio.gov/EmployeeInformation/Benefits>

The City of San Antonio strives to provide a competitive compensation and benefits package to attract and retain a highly-skilled workforce. To accomplish this, the City of San Antonio offers:

- generously subsidized health care benefits for active and retired employees
- City paid disability benefits
- City paid life insurance
- automatic participation in a pension program which is currently matched two to one

For a brief overview of the City's medical, vision, Flexible Spending Account, Health Savings Account, life insurance benefits, and more, [click here](#) or visit the [City's Benefits Information Video Library](#).

2. FORMS, TOOLS & VIDEOS

Find out more about [Employee Assistance Program \(EAP\)](#) benefits. [View Forms, Tools & Videos](#).

HEALTH CARE ELIGIBILITY

Find out more about [Health Care Eligibility](#).

Esta página del sitio web del empleado le proporciona información valiosa acerca de sus beneficios. Un gran ejemplo de lo que puede encontrar aquí es una biblioteca de videos acerca de nuestros planes médicos, cuentas de gastos flexibles, beneficios para la vista, y más.

La siguiente captura de pantalla muestra una lista de todos los videos útiles disponibles para usted en nuestro sitio web. Aquí está cómo encontrar esta página.

1. Haga clic en el enlace de arriba o escriba la dirección.
2. Haga clic en "Forms, Tools & Videos".
3. Haga clic en "Video Library".

Una vez en esta página, puede hacer clic en cualquier video que desee ver. Por favor familiarícese con la página web de información para el empleado, puede ser un gran recurso para usted.

RESOURCES

FORMS POLICIES TOOLS VENDOR INFORMATION **3. VIDEO LIBRARY**

HEALTH CARE, VISION, AND DENTAL PLANS

- Davis Vision: [Reimbursement Claim Form](#)
- Delta Dental: [DeltaCare Benefits Highlights](#)
- Delta Dental: [Delta Dental PPO Benefits Highlights](#)
- Delta Dental: [How to Find a Dentist](#)
- UnitedHealthcare: [Understanding Your Explanation of Benefits Statement](#)
- UnitedHealthcare: [Understanding Your Health Statement](#)
- UnitedHealthcare: [Health Claim Form](#)
- UnitedHealthcare: [International Health Claim Form](#)
- UnitedHealthcare: [Pharmacy Mail Order Form](#)
- UnitedHealthcare: [HIPAA Disclosure Authorization Form](#)
- Blue Cross and Blue Shield of Texas: [Dependent Child's Statement of Disability](#)
- Blue Cross and Blue Shield of Texas: [Medical Form \(English / Español\)](#)
- Blue Cross and Blue Shield of Texas: [Request to Access Protected Health Information \(PHI\)](#)

PHARMACY BENEFITS

Health & Welfare Channel

Medical Plans Comparison

At the City of San Antonio, you have access to several different medical plan options. This short video will explain the differences, so you can choose the plan that is best for you and your family.

6:02

Consumer Choice Plan with Health Savings Account

When you join the City of San Antonio's High Deductible Health Plan together with a special tax-advantaged account, you can take charge of the way your health dollars are spent, and save for the future. Here's how.

11:22

Flexible Spending Accounts

A Flexible Spending Account is a tax-free savings account that can help you save on eligible health care and dependent care expenses. This short video explains how you can get the most out of your FSA.

6:02

Life and AD&D Insurance

City of San Antonio's Life and Accidental Death & Dismemberment insurance policies protect your income, and give you the peace of mind that your loved ones will be taken care of if something happens to you.

4:58

Vision Benefits

The City of San Antonio provides vision coverage – learn about the plans and costs, and what you can expect when you visit the optometrist.

3:38

Medical Insurance Terms

At the City of San Antonio, we believe that if you're going to choose the best medical plan and get the most out of it, you need to start by learning the language.

7:12

New Hire Training

Welcome to City of San Antonio! In this short video we'll give you all the information you need to get started, from what benefits you're eligible for, to how to enroll in them.

10:26

Recordatorio Laboral Ciudadano

¿Tiene usted un trabajo distinto a su trabajo habitual en la Ciudad? Si es así, asegúrese de haber presentado el formulario de autorización de empleo externo a su Socio de Negocios de Relaciones Laborales (<http://www.sanantonio.gov/EmployeeInformation/Relations/HRTeam/PartnersSpecialists>) y que haya recibido aprobación de su supervisor y Director de departamento. La **Directiva Administrativa 4.47 de Empleo Exterior** le permite tener trabajos adicionales siempre que no afecte negativamente o cree un conflicto con su trabajo en la Ciudad y que esté en línea con el Código de Ética de la Ciudad.

Ejemplos de trabajos adicionales pueden ser conducir para una empresa, trabajar como distribuidor durante las vacaciones, proveedor de seguridad, enseñanza o incluso tener su propio negocio. Si usted está considerando tener otro trabajo, asegúrese de familiarizarse con este ANUNCIO. Puede encontrarlo en el sitio web de información del empleado en <http://www.sanantonio.gov/Portals/0/Files/EmployeeInformation/ADs/AD4-47.pdf>.



Si usted está buscando comprar su primera casa en el mercado, puede que tenga suerte para un apoyo financiero. Consulte todos los detalles del programa HOPE para los empleados civiles y el Programa de Asistencia al Comprador de Vivienda de Primera Intervención para empleados visitando goo.gl/a90Wyt. Estos programas están disponibles para ayudar a los empleados de la Ciudad de tiempo completo a comprar una casa en zonas seleccionadas de San Antonio. Tenga en cuenta que los fondos son limitados y se otorgan a los primeros que lo solicitan. Por favor póngase en contacto con Mario Gutiérrez al (210) 207-5420/mario.gutierrez@sanantonio.gov o Janette Ocasio al (210) 207-5408/janette.ocasio@sanantonio.gov para cualquier pregunta.



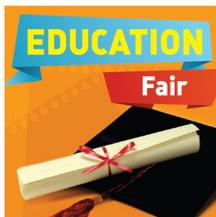
¿Está interesado en volver a la escuela para obtener su GED, título, licenciatura o maestría? ¿Desea conocer más sobre el Programa de Asistencia de Matrícula (goo.gl/svKuwT) de la Ciudad para

empleados civiles? Entonces, asegúrese de marcar en su calendario la **2ª Feria Anual de Educación para Empleados de la Ciudad el 5 de abril** de 2:30 - 6:00 p.m. en el Café College, 131 El Paso St., 78204.

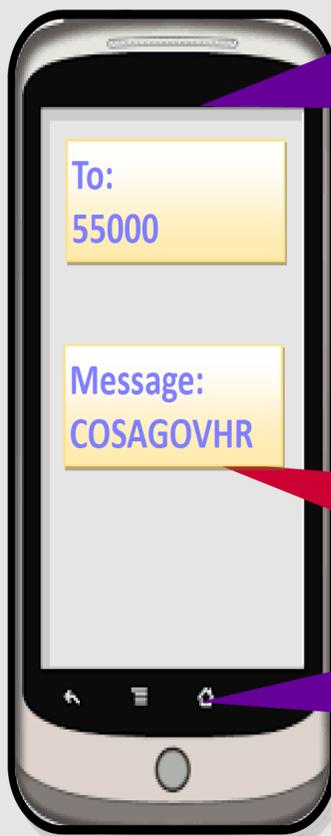
Representantes de escuelas técnicas, de dos y de cuatro años, del área que incluyen la Universidad Our Lady of the Lake; Universidad de Texas A&M, San Antonio; Universidad Saint Mary; Colegio Northwest Vista; La Universidad de Texas en San Antonio; La Universidad de Texas en San Antonio, Escuela de Postgrado; Universidad del Verbo Encarnado; Universidad Western Governors, Texas; Colegio Northeast Lakeview, Universidad Nacional Autónoma de México y la Universidad Schreiner, estarán disponibles para hablar con usted acerca de sus programas y cursos. Además, los miembros de su equipo de Recursos Humanos estarán disponibles para contestar preguntas acerca del Programa de Asistencia de Matrícula de la Ciudad para empleados civiles y oportunidades de desarrollo profesional disponibles.

Los empleados deben solicitar la aprobación de su supervisor y seguir los procedimientos del departamento para asistir a este evento. Con la aprobación del supervisor los empleados pueden participar en el tiempo de trabajo, y cualquier momento que caiga dentro de su día regular programado será considerar dicho tiempo. ¿Tiene alguna pregunta? Contacte al Servicio de Atención al Cliente de Recursos Humanos al 207-8705.

Es momento de apartar la fecha de la **décima Carrera Anual de 5K de los Administradores de la Ciudad. El evento de este año** se llevará a cabo la mañana del **domingo 22 de octubre** en conjunto con el evento Síclovía de la YMCA de la Zona Metropolitana de San Antonio. Manténgase en contacto para obtener más detalles.



STAY IN THE KNOW! SIGN UP FOR EMPLOYEE TEXT MESSAGES FROM COSAGOVHR



Your Human Resources Department is bringing important employee-related messages to your fingertips.

TEXT
COSAGOVHR
to 55000
to sign up!

You'll receive emergency notifications and updates on job fairs, your benefits, and more!

Si tiene preguntas sobre el Programa de Mensajería de Texto para Empleados, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Recursos Humanos al 207-8705 o hrcustomerservice@sanantonio.gov. Por favor tenga en cuenta que una vez que se registre, usted puede recibir hasta cuatro (4) mensajes de COSAGOVHR por mes. Pueden aplicar tarifas por mensajes y datos. Para salirse de este servicio, envíe la palabra STOP al 55000. Si prefiere suscribirse a este servicio desde una computadora, visite <http://messagingtoolkit.att.com/onlineSignup/COSAGOVHR/employees>.



El equipo de Capacitación y Desarrollo de los Empleados ha estado ocupado preparando la presentación del primer curso de capacitación en línea, **Concientización sobre la Seguridad de los Datos**. La capacitación es de 30 minutos y cubre aspectos importantes de la Seguridad de los Datos, tales como cómo crear una contraseña segura, cómo evitar las trampas de los ladrones de datos personales, y cómo reconocer el phishing (que es un correo falso que parece que viene de una fuente legítima, pero en realidad es una trampa para hacer que la gente proporcione su información personal, como contraseñas y números de tarjeta de crédito). Si tiene una cuenta de correo electrónico de la Ciudad, usted será invitado a asistir a esta clase de capacitación en línea. Se capacitarán uno o dos departamentos a la vez durante los próximos meses, así que esté al pendiente de cuándo será la capacitación de su departamento.

Se creó recientemente un curso de capacitación **Básica de Computación** para ayudar a los empleados que nunca han tenido que trabajar con una computadora a que se familiaricen en cómo utilizarla. Esta clase de dos horas muestra a los estudiantes los conceptos básicos, incluyendo qué es un ratón, qué es un navegador, cómo utilizar Internet, cómo buscar datos, y cómo utilizar el teclado. Es impartido en los Laboratorios de Computación COSA en el Edificio de las Torres Riverview, 111 Soledad.

Asegúrese de verificar el calendario de capacitación en <http://www.sanantonio.gov/Portals/0/Files/EmployeeInformation/Training/TrainingCatalog.pdf> para ver cuándo será impartida la clase de Computación Básica y las demás clases en las siguientes semanas y meses. Los cursos de capacitación de la Ciudad son **GRATIS** para los empleados, varían en la duración desde medio día hasta un día completo, y cubren una variedad de temas, incluyendo habilidades técnicas, educación general, supervisión y habilidades profesionales. Por favor asegúrese de tener la aprobación de su supervisor antes de ponerse en contacto con su departamento de Equipo de Relaciones Laborales para registrarse en su clase. Una vez que se haya registrado, recibirá un email con la ubicación, fecha y hora del curso. Por favor tenga en cuenta que los cursos disponibles para la inscripción están en ciclos de 90 días y se actualizan al inicio de cada mes. Por ejemplo, los cursos que tendrán lugar de abril a junio, ya están abiertos para inscribirse.



¿Se ha caído últimamente? Si es así, no es el único, y si no, tiene suerte. Las caídas son la tercera causa de muerte accidental en los EEUU, con cerca de 32,000 muertes en 2014, de acuerdo con Datos de Lesiones de 2016[®]. En los hogares y comunidades, más de 31,000 personas murieron en una caída en 2014. En el lugar de trabajo, cerca de 600 personas murieron y 47,000 resultaron heridos en 2013. Aquí hay algunos consejos del Consejo Nacional de Seguridad para evitar

Consejos para la Prevención de Caídas

- ⇒ Limpie cualquier derrame inmediatamente
- ⇒ No camine sobre pisos que acaban de ser limpiados
- ⇒ Asegúrese que los cables eléctricos y telefónicos no estén en zonas de tráfico
- ⇒ Quite los tapetes o utilice tapetes antideslizantes para evitar que se resbalen
- ⇒ Mantenga los artículos que utiliza con frecuencia en zonas de fácil acceso
- ⇒ Utilice zapatos con buen soporte y suela antideslizante
- ⇒ Acomode los muebles para tener espacios amplios para caminar
- ⇒ Mantenga los cajones y puertas cerrados en todo momento
- ⇒ Instale pasamanos en todas las escaleras en ambos lados
- ⇒ Elimine riesgos de tropiezo (papel, cajas, libros, ropa, juguetes, zapatos) de las escaleras y pasillos
- ⇒ Si usted tiene niños pequeños, instale puertas de acceso en la parte superior e inferior de las escaleras (abra la puerta para poder pasar, no la brinque)
- ⇒ Asegure una iluminación adecuada tanto en interiores como en exteriores
- ⇒ Quite escombros de los pasillos exteriores
- ⇒ Ajuste las canaletas para llevar el agua lejos de los pasillos por dónde camina
- ⇒ Revise periódicamente el estado de los pasillos y escalones, y repare los daños inmediatamente
- ⇒ Nunca se pare sobre una silla, una mesa u otra superficie que tenga ruedas

Lugares comunes de caídas

- ⇒ Puertas
- ⇒ Rampas
- ⇒ Pasillos desordenados
- ⇒ Áreas con tráfico pesado
- ⇒ Superficies irregulares
- ⇒ Áreas propensas a humedad y derrames
- ⇒ Alturas sin protección
- ⇒ Superficies de trabajo inestables
- ⇒ Escaleras para exteriores
- ⇒ Escaleras