

Consejos para prevenir serias caídas

Las caídas son la causa principal de las injurias más serias en adultos mayores que pueden llevar a hospitalizaciones, admisiones a los asilos, y aun muertes en los adultos mayores.

El chance de las caídas aumenta con la edad. Problemas de salud tales como artritis, enfermedades del corazón, debilidad de los músculos, pobre balance o pobre visión, problemas de los pies, enfermedad de Parkinson, demencia y algunas medicinas pueden aumentar el chance u oportunidad de caídas.

Cosas peligrosas alrededor de la casa—como alfombras, y pobre iluminación, por ejemplo—hacen más propensas las caídas de las personas. Si es usted un adulto mayor o usted está a cargo de adultos mayores, por favor siga los siguientes pasos, y también consiga “un chequeo de las caídas” de manera regular de su proveedor de salud.

¿Usted sabía?



Uno de cada
tres adultos de
edad más de
65 años se cae
cada año.

**DÍGALE A SU
PROVEEDOR DE
SALUD SI USTED SE
HA CAÍDO.**

Si usted se ha caído, déjele saber a su proveedor de salud inmediatamente. Es importante que le diga que pudo haber causado la caída—si se tropezó con algo, por ejemplo, o si le dio mareo y perdió el balance, o si sintió que sus piernas se les doblaron. Esta información será muy importante para ayudarlo a evitar caídas otra vez.

**REVISE SUS
MEDICINAS.**

Ponga todas sus medicinas—las recetadas, las compradas sin receta, vitaminas o cualquier píldoras o tabletas que usted tome—en una bolsa y tráigala con usted en su próxima visita a su proveedor de salud en su próxima visita. Juntos pueden revisar sus medicinas para ver si alguna puede aumentar el chance de sufrir caídas. Si es así, su proveedor puede cambiar las dosis, o recetar otro tipo de medicinas para usted.

HAGA UN PLAN DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON SU PROVEEDOR DE SALUD.

Durante su visita, su proveedor de salud puede también averiguar su balance, la fuerza y función de sus piernas, su presión arterial, sus pulsaciones cardiacas y el ritmo, examinar como camina, y examinar su vista.

Basado en lo que su proveedor de salud encuentre, él o ella puede recomendar algunos ejercicios, terapia física, entrenamiento de balance, un bastón o un caminador, un cambio en la clase de zapatos que usted usa u en sus espejuelos, o recete medicinas para disminuir su riesgo o peligro de caídas.

HAGA SU CASA SEGURA CONTRA CAÍDAS.

- Mantenga cables fuera de las áreas donde camina.
- Remueva las carpetas o alfombras flojas y sueltas o clávelas y use carpetas o alfombras que tengan la parte posterior anti-resbalas.
- Agregue luces en áreas al principio y al final de las escaleras.
- Use luces nocturnas en dormitorios, pasillos y baños.
- Limpie y recoja cosas tiradas en el suelo—especialmente cerca de las escaleras.
- Ponga agarraderas en ambos lados de todas las escaleras dentro y fuera de su casa.
- Ponga barras para agarrar cerca del inodoro y la bañera, y use alfombras que no resbalen en la bañera y la ducha.
- Use zapatos firmes que no sean resbaladizos.
- No camine con zapatillas flojas o en calcetines o medias.

Qué hacer si usted se cae

CONSIGA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATAMENTE

Aun si usted no tiene una lesión evidente, si usted tiene un golpe mayor en la cabeza, cualquier pérdida de conciencia, o confusión después de caerse, busque atención medica de inmediato.

NOTIFIQUE A SU PROVEEDOR DE SALUD

Aun si no tiene golpes, haga una cita con su proveedor de salud. Su caída puede ser o estar relacionada con un problema médico, y una evaluación de la caída será necesaria para encontrar la causa y ayudar a prevenir otra caída.