



Red Para la Prevención de Caídas

Muchos resbalones y caídas se deben a peligros que son fáciles de no notar pero que también son fáciles de remediar.

Con algunos de los cambios sencillos mostrados aquí, usted puede reducir la probabilidad de caerse.

Cuatro pasos para prevenir las caídas:

Paso 1. Comience un programa regular de ejercicio.

El ejercicio físico es una de las maneras más importantes de reducir la probabilidad de caerse. Lo hace a uno más fuerte y lo ayuda a sentirse mejor. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación son los más beneficiosos. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Paso 2. Pida que su médico revise sus medicamentos.

Pida que su médico o farmacólogo revise todos los medicamentos que está tomando, aún los que se compran sin receta médica.

Algunos medicamentos, o combinaciones de medicamentos, pueden causarle sueño o marearlo y podrían hacer que se caiga.

Paso 3. Revítese la vista.

Revítese la vista con un oculista al menos una vez al año. Podría estar usando anteojos de un aumento equivocado o podría tener una condición como la glaucoma o cataratas que limitan la vista. La vista mala podría aumentar la probabilidad de caerse.

Paso 4. Haga su casa más segura.

Alrededor de la mitad de todas las caídas ocurren en casa y muchas pueden prevenirse. Remueva las cosas que podrían hacer que se tropiece, como por ejemplo periódicos, libros, cordones, ropa y zapatos.

¿HAY UN PELIGRO QUE ACECHA EN SU CASA?



LOS RESBALONES Y CAÍDAS PUEDEN PREVENIRSE

Para las personas mayores de 65 años de edad, los resbalones y caídas son la causa número uno de muertes relacionadas a las lesiones. Cada año, 19,000 americanos mueren de resbalones y caídas, y más de 8 millones reciben atención en los salos de emergencia.

En el estado de Colorado ocurren más de 300 muertes cada año debido a las caídas, con un promedio de 9,000 hospitalizaciones por

caídas de personas mayores de 65. Una caída puede limitar significativamente la habilidad de mantenerse saludable y auto-suficiente, y las personas de edad avanzada valoran su independencia.

Adicionalmente, a pesar de decirles "¡caídas!", muchas lesiones y muertes relacionadas a las caídas, son prevenibles.

Hay cuatro pasos sencillos que pueden ayudar a prevenir las lesiones debido a caídas:

- Actividad física para mejorar el equilibrio
- Evitar los medicamentos que podrían causarle sueño
- Revisarse la vista cada año, y
- Eliminar los peligros en casa que podrían causar resbalones y caídas



www.FallPreventionNetwork.com

Pisos:

- Mueva los muebles para que el área en donde camina esté libre.
- Mantenga el piso y escaleras libres de objetos, tales como periódicos, libros, toallas, zapatos, revistas, cajas y mantas.
- Enruede o use cinta pegante para fijar los cordones eléctricos cerca de la pared para que no se tropiece en ellos.
- Quite los tapetes o use un forro no resbaloso para que los tapetes no se deslicen.

Escaleras internas y externas:

- Mantenga las escaleras libres de objetos y repare los escalones que estén sueltos o desiguales.
- Cerciórese de que la alfombra esté bien fija a los escalones, o si las escaleras no tienen alfombra, póngales tiras de goma.
- Apriete los pasamanos que estén sueltos o cámbielos por nuevos. Instale pasamanos de ambos lados y del mismo largo de las escaleras.
- Cerciórese de que haya luz desde arriba en las escaleras. Pida que un electricista coloque interruptores al pie y a la cabeza de las escaleras.
- Pida a un familiar o amigo que cambie los focos fundidos.

Cocina y lavandería:

- Compre productos como leche y jabón de lavar en tamaño pequeño.
- Mantenga al alcance las cosas que usa con frecuencia.
- Nunca se suba en una silla para alcanzar algo.

- Si usa un banco, use uno que tenga una barra para detenerse.

Baños:

- Coloque un tapete de hule o tiras pegantes en el fondo de la tina o regadera.
- Instale agarraderas firmes para la tina o regadera y al lado del excusado.
- Coloque una lámpara cerca de la cama donde sea fácil alcanzarla.
- Instale una luz nocturna para que pueda ver por dónde camina. Muchas luces nocturnas se prenden solas cuando oscurece. También puede instalar interruptores que brillan.
- Alumbre las áreas oscuras y cuelgue cortinas ligeras o persianas en las ventanas para reducir la luz intensa.

Otras sugerencias de seguridad:

- Use zapatos afuera y adentro. No ande descalzo ni use pantuflas.
- Coloque un teléfono cerca del piso en caso de que se caiga y no pueda levantarse. Mantenga los números de emergencia en letra grande cerca de cada teléfono.
- Considere llevar un aparato de alarma o un silbato para avisar que necesita ayuda en caso de que se caiga y no pueda levantarse.

Red Para la Prevención de Caídas

5/09



Fall Prevention Network

www.FallPreventionNetwork.com