

Cuatro pasos para prevenir las caídas:

- Comience un programa regular de actividad física
- Pida que su médico revise sus medicamentos
- Revítese la vista, y
- Haga su casa más segura

¿HAY UN PELIGRO QUE ACECHA EN SU CASA?



www.FallPreventionNetwork.com

Este proyecto está patrocinado por el Departamento de Salud Tri-County en colaboración con entidades gubernamentales locales y organizaciones comunitarias © www.tchd.org
Las recomendaciones de prevención son cortesía del CDC.
Impreso en papel reciclado. 6/2009

LOS RESBALONES Y CAÍDAS PUEDEN PREVENIRSE



¿Corre el riesgo de caerse? Tome esta prueba sencilla:

	Sí	No
• ¿Se ha caído en los últimos 12 meses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Se marea o le es difícil mantener el equilibrio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Toma a diario cuatro o más medicamentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Le es difícil pararse a veces cuando está sentado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Le es difícil ver claramente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Le es difícil caminar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Limita sus actividades porque tiene miedo de caerse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si contestó “sí” a cualquiera de estas preguntas, podría estar en riesgo de caerse. Lea este folleto para informarse de cómo reducir el riesgo de caerse.

Los resbalones y caídas pueden prevenirse

Si se siente un poco tambaleante de vez en cuando, no está solo. El equilibrio de todas las personas tiende a empeorarse con el tiempo. Sin embargo, es bueno saber que las caídas no son resultados de envejecimiento

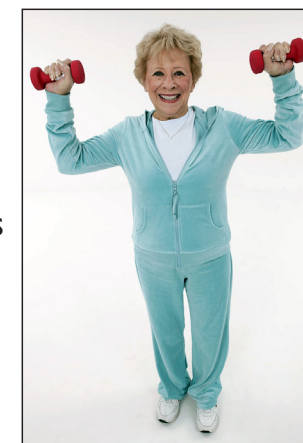
Una caída podría limitar significativamente su habilidad de mantenerse saludable y auto-suficiente. Sabemos que podría ser difícil admitir que se ha caído o que corre el riesgo de caerse.

Afortunadamente, caerse no tiene que ser parte de envejecer. A pesar de que se les dicen “accidentes,” muchas caídas pueden ser prevenidas.



¡Podemos ayudarle!

Para empezar, en este folleto encontrará recomendaciones fáciles y baratas para ayudarle a mantener su independencia.



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 actividad física.

La actividad física 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. Actividades que mejoran el equilibrio y la coordinación son los más beneficiosos. Hable con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.



Paso 2. Pida que su médico revise sus medicamentos.

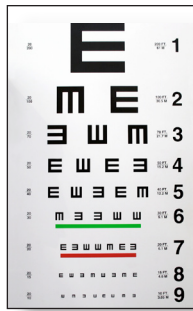
Pida que su médico o farmacéutico revise todos los medicamentos que está tomando, aún los que se compran sin receta médica.



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.



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.
- Envuelva 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.
- Asegurese 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.
- Asegurese 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.

Dormitorios:

- 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

Fall Prevention Network

www.FallPreventionNetwork.com