



# Prevención de Caídas

Las caídas, usualmente, ocurren de forma repentina e involuntaria; y según aumenta nuestra edad, mayor es el riesgo de sufrir fracturas asociadas a las caídas. Estas fracturas pueden tener consecuencias graves para nuestra salud y afectar nuestra calidad de vida significativamente.



## Algunas de las causas comunes de caídas son:

### **Cambios asociados con el envejecimiento**

Pérdida de audición, problemas de visión, como las cataratas, equilibrio, coordinación y reflejos lentos.

### **Problemas físicos**

Artritis, amputaciones, enfermedad de Parkinson, debilidad muscular, huesos frágiles debido a osteoporosis que contribuyen a que una caída leve resulte en una fractura.

### **Medicamentos**

Aquellos que pueden causar mareos, somnolencia, como los medicamentos para el insomnio, entre otros.

### **Factores en el ambiente**

Poca iluminación, pisos mojados o resbalosos, alfombras sueltas, escaleras, desniveles en el piso, falta de barandas en el baño u obstáculos en el camino.

### **Conductas de riesgo**

Subirse a una silla a alcanzar objetos altos, consumir bebidas alcohólicas, entre otras.

## Podemos prevenir las caídas siguiendo estas recomendaciones:

- Coméntele a su médico en sus visitas regulares si ha tenido alguna caída en el pasado o reciente y pregúntele si el examen de densidad ósea, es adecuado para usted.
- Notifique a su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas: mareos, somnolencia, visión borrosa, problemas de audición, dolor o debilidad en las piernas o pies.
- No tome medicamentos que no han sido recetados para usted.
- Cuando tome algún medicamento, lea su etiqueta y verifique la cantidad y frecuencia con la que debe usarla. Además, revise si tiene algún efecto secundario que le pueda hacer propenso a una caída.
- Limite el consumo de alcohol ya que puede afectar el equilibrio y los reflejos.
- Siempre levántese con lentitud después de comer, acostarse o descansar. Esto es para evitar que la presión arterial baje, le cause mareo y se caiga. Este consejo lo puede seguir también cuando esta sentado y se va a poner de pie.
- Use zapatos cómodos y seguros, preferiblemente cerrados y con suela de goma para que no resbalen. Evite caminar en medias o chancletas.
- Si le han recomendado el uso de bastones, muletas o andadores debe usarlos siempre. Si no sabe cómo se usan correctamente pregúntele a su médico.
- Haga ejercicios para fortalecer sus huesos, músculos y mejorar el equilibrio. Algunos recomendados son: caminar, trotar, bailar y el Tai Chi.
- Adultos mayores de 50 años deben consumir entre 1,000 a 1,200 mg de calcio y de 800 a 1,000 IU de vitamina D diariamente, si no existe alguna contraindicación.

## La mayoría de las caídas ocurren en el hogar por lo cual debemos asegurarnos que nuestro hogar sea seguro.

### **Tome las siguientes precauciones en su hogar para reducir el riesgo de caídas:**

- Mantenga una buena iluminación por donde camina, sobre todo en la noche utilice luces de noche o lamparillas en su dormitorio, pasillo y baño
- Evite el uso de alfombras
- Recoja los cables de los equipos electrónicos
- Sujétese de las barandas cuando utilice las escaleras
- Coloque una alfombra de goma en la ducha o bañera
- Coloque barandas en el baño, cerca de los inodoros así como dentro y fuera de la bañera y la ducha
- Mantenga todo al alcance de la mano. Evite usar escaleras o sillas para alcanzar objetos altos. Si es necesario, mejor pida ayuda
- Si tiene problemas para caminar, utilice un inodoro portátil u orinal, en vez de levantarse para ir al baño
- Coloque la cama en un lugar cercano al baño
- Evite aplicar cera en los pisos de su casa, o utilizar detergentes que hagan el piso resbaloso
- Evite caminar por superficies mojadas

### **Referencia:**

<http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/caidas-y-fracturas>

<http://www.nia.nih.gov/node/1271>



Representación por actor pagado. MCS Classicare es un producto suscrito por MCS Advantage, Inc. MCS Classicare es un plan OSS con un contrato Medicare. La afiliación en MCS Classicare depende de la renovación del contrato.

CAN\_S\_374