



Prevención De Caídas

Si usted y tres amigos son mayores de 65 años, uno de ustedes tendrá una caída mayor en el año entrante. Y las probabilidades son que podría ser serio. Hay tres cosas principales que usted puede hacer para ayudar a prevenir caídas:

1. Descubra si usted está en riesgo de caerse
2. Manténgase en buena salud
3. Acondicione su hogar.

¿Está usted a riesgo de caerse?

El factor de riesgo más común es el pobre equilibrio. El balance es la capacidad de mantener su centro de gravedad. ¿Puede usted estar parado sin tambalearse o sin tener que dar pasos? ¿Puede usted utilizar sus manos, dar vuelta a su cabeza o hacer otras cosas con su cuerpo sin perder el equilibrio? Pídale a su proveedor de cuidados médicos que le haga una prueba de equilibrio. Puede también ir a un terapeuta físico para esta prueba. Si usted tiene equilibrio pobre, hay un número de cosas que usted puede hacer para corregirlo. Aunque depende de su diagnóstico, algunos tratamientos incluyen: el fortalecimiento de los músculos que usted utiliza para mantenerse estable; aprender a concentrarse en diferentes partes de su cuerpo; ganar confianza en su balance; haciendo ajustes a sus anteojos o a sus medicamentos.

¿Está usted en buena salud?

Haga lo siguiente para prevenir caídas.

- Ejercítese regularmente para mejorar la fuerza y el balance (verifique primero con su proveedor de cuidados médicos).
 - Siga la dieta recomendada por su proveedor de cuidados médicos.
 - Tome todos sus medicamentos recetados.
 - Informe a todos sus proveedores de cuidados médicos de todas las medicina que usted toma (incluyendo medicamentos no prescritos tales como la aspirina y las hierbas naturales).
 - Hágase exámenes de la vista con regularidad.
 - Dígale a su proveedor de cuidados médicos si alguna vez usted se pone débil, mareado o siente que se va a desmayar.
 - Levántese despacio si esta sentado (a) o acostado (a)
- ¿Es Su Hogar Seguro?

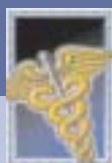
Siga estas sugerencias para que usted no esté a riesgo de tropezar y caerse en su casa.

- Cerciórese de que haya bastante luz en cada cuarto.
- Remueva las alfombras o utilice acolchado anti-deslizante y asegure los extremos sueltos.
- Cerciórese de que las cuerdas eléctricas no estén por donde camina.
- Recoja cualquier desorden del piso como las revistas y los periódicos, o cualquier objeto pequeño que usted tenga que caminar por encima o alrededor.
- Cerciórese de que las barandillas en las escaleras estén seguras y utilícelas.
- Instale barandillas en cuartos de baño.
- Instale en el baño un asiento elevado.
- Mantenga las reservas de la cocina donde usted pueda alcanzarlas.
- Limpie derramamientos inmediatamente.
- Utilice zapatos que le queden bien y no resbalen (y no camine en medias por el piso).
- Arregle los muebles a lo largo de las rutas donde camina para usarlos como balance.

Referencias

1. Bassett, J. (2002). El ejercicio puede eliminar una causa mayor de caídas. *ADVANCE para Terapistas físico y ayudantes*, 13(17), 37.
2. Rogers, M.E. (2003). Encontrar el equilibrio correcto: Desarrollando evaluaciones de caídas programas de prevención para los envejecientes. *ADVANCE para Terapistas físico y ayudantes*, 14(8), 37.
3. DiCarlo, T. (2003). Caídas en los ancianos: Qué usted puede hacer. *ADVANCE para Terapistas físico y ayudantes*, 14(19), 43.

Compilado por Linda Jones, directora editorial en el ADVANCE.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.