



---

## *Prevención de caídas*

---

Los adultos mayores y las personas con problemas de salud están en riesgo de caerse o tropezar. Esto puede ocasionar fracturas de huesos o lesiones más serias.

Para prevenir caídas, siga los consejos de abajo para hacer cambios en su casa.

### **Qué se debe esperar en el hogar**

Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Esto incluye tanto dentro como fuera de casa. Tome acciones para prevenir las caídas, como hacer cambios en casa para que sea un lugar seguro, evitar cosas que puedan provocar caídas y hacer ejercicios de fortalecimiento y equilibrio.

### **Arreglo de la casa**

Tenga una cama baja, de manera que los pies toquen el suelo cuando se siente en el borde.

Mantenga los peligros de tropiezos fuera de su hogar.

- Retire los cables o cuerdas sueltas de áreas por donde usted pasa para ir de una habitación a otra.
- Retire las alfombras sueltas.
- No tenga mascotas pequeñas con las que pueda tropezar en su casa.
- Empareje las diferencias de altura entre pisos en las puertas.

Tenga una buena iluminación, especialmente en el recorrido desde la habitación hasta el baño y en el baño.

### **Permanezca seguro en el baño.**

- Instale pasamanos en la bañera o la ducha y al lado del inodoro.
- Coloque un tapete antideslizante en la bañera o la ducha.

Reorganice la casa de manera que las cosas sean más fáciles de alcanzar. Mantenga un teléfono inalámbrico o un teléfono celular consigo de manera que lo tenga a la mano cuando necesite hacer o recibir llamadas.

Prepare su casa para que no tenga que subir peldaños.

- Ubique su cama o alcoba en la planta baja.
- Tenga un baño o un inodoro portátil en el mismo piso donde usted pasa la mayor parte del día.

Si no tiene una persona que lo cuide, solicítelle a su médico que le pida a alguien que vaya a su casa para verificar si hay problemas de seguridad.

## **Cuidados en el hogar**

Los músculos débiles que dificultan el ponerse de pie o mantener el equilibrio son una causa común de caídas. Los problemas de equilibrio también pueden causar caídas.

Cuando camine, evite movimientos o cambios de posición súbitos. Use zapatos de tacón bajo que ajusten bien. Las suelas de caucho pueden ayudar a evitar que usted se resbale. Evite el agua o el hielo en las aceras.

No se suba a escaleras o sillas para alcanzar cosas.

Pregúntele a su médico por medicamentos que usted puede estar tomando y que le puedan causar mareo. Su médico puede ser capaz de hacer algunos cambios en los medicamentos que podrían reducir las caídas.

Pregúntele a su médico igualmente por un bastón o caminador. Si utiliza un caminador, adjúntele una cesta pequeña para mantener su teléfono y otros elementos importantes allí. Un caminador con asiento incorporado te permitirá sentarte a descansar mientras caminas si lo necesitas.

## **Haga ejercicio para ayudar a aumentar su fuerza**

Cuando se ponga de pie desde una posición sentado, hágalo lentamente. Aférrese a algo. Si está teniendo problemas para levantarse, pregúntele a su médico sobre la posibilidad de consultar a un fisioterapeuta. El fisioterapeuta puede mostrarle cómo desarrollar su fortaleza y equilibrio para facilitar levantarse y caminar.

## **Cuando llamar al médico**

Llame a su médico si se ha caído o casi se cae. Igualmente llame si su vista ha empeorado. Mejorar la visión le ayudará a reducir las caídas.