

Prevención de caídas

Siga estos seis pasos para su seguridad.

Las caídas son una de las principales causas de lesiones que pueden causar una pérdida de independencia. Y el riesgo de caerse aumenta con la edad.

Las personas mayores se caen por muchas razones, como visión disminuida, problemas de equilibrio, huesos y músculos más débiles, efectos secundarios de los medicamentos o peligros domésticos.

1. Programe una cita con su proveedor para hablar sobre sus medicamentos.

Cuando visite a su proveedor, lleve una lista de todos los medicamentos que toma, tanto con receta como los de venta libre. Su proveedor podrá indicarle si alguno de los medicamentos o una mezcla de ellos puede provocarle mareos. Revise las formas correctas de tomar los medicamentos. Pregunte si alguno sirve para lo mismo. (Hay medicamentos que podrían utilizarse para tratar la misma afección, incluso si tienen nombres diferentes). Compruebe si el alcohol puede interactuar con alguno de sus medicamentos y aumentar los mareos.

2. Contrólese la vista y los oídos.

Si la visión se debilita, puede aumentar el riesgo de caídas. Algunos trastornos del oído pueden ocasionar problemas de equilibrio. Visite a su proveedor o especialista para que le revise la vista y los oídos.

3. Ejercítese.

Hacer ejercicio para fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio ayudará mucho en la prevención de caídas. Considere probar estas actividades:

- **Taichí:** es muy bueno para el equilibrio, la coordinación y la confianza.
- **Caminata:** mejora la fuerza muscular y la resistencia.
- **Entrenamiento de la fortaleza:** mejora la fortaleza general y el metabolismo.
- **Gimnasia acuática:** es un ejercicio muy bueno para el corazón y los músculos para las personas con artritis, dolor articular crónico o que puedan tener sobrepeso.



Si le preocupa que el ejercicio aumente aún más el riesgo de caídas, hable con su proveedor. Le puede recomendar ejercicios sencillos que lo ayudarán a empezar.

Antes de iniciar este o cualquier programa de ejercicios, debe consultar con su proveedor de atención primaria (PCP). Si tiene alguna afección preexistente, limitaciones o experimenta molestias, cancele el ejercicio y consulte con su PCP.

4. Use el tipo de calzado adecuado.

¡No pase por alto cuestiones obvias! Los zapatos de tacón, las pantuflas, los calzados sin cordones y los calzados con suela gruesa pueden hacer que se resbale y se caiga. También tenga cuidado al caminar con medias y sin calzado.

- Pida que le midan los pies cada vez que compre un calzado. El tamaño de su calzado puede cambiar.
- Compre un calzado que le queden bien, resistente y con suela antideslizante.
- Use calzado con cordones en lugar de sin cordones.

5. Busque potenciales peligros en su hogar.

Su hogar podría estar lleno de peligros de los que ni siquiera se da cuenta. Considere hacer los siguientes cambios:

- Quite los objetos sueltos de los pasillos (cajas, periódicos, cables).
- Asegure las alfombras sueltas o quítelas por completo.
- Repare los pisos sueltos.
- Guarde los elementos cerca de usted.
- Si derrama algo, límpielo de inmediato.
- Utilice cera antideslizante para pisos.
- Utilice alfombras antideslizantes en la tina, la ducha y el piso del baño. Considere tener una barra de soporte para la tina o la ducha.
- Asegúrese de que su casa esté bien iluminada.
- Utilice una luz de noche y guarde una linterna cerca de su cama.

6. Utilice un sistema personal de respuesta médica de emergencia.

Los sistemas personales de respuesta médica de emergencia son una gran protección contra las caídas cuando no hay nadie cerca para ayudarlo. Estos dispositivos detectan si se ha caído o si ha dejado de moverse. El sistema alertará a la familia o a los servicios de emergencia.

No podemos impedir el proceso de envejecimiento, pero podemos hacerlo más seguro.



Información de U.S. National Institutes of Health.