

# Prevención de caídas

## ¿Qué es?

La prevención de caídas incluye:

- Formas de ayudarle a moverse con seguridad para no caerse.
- Cosas que puede hacer en su casa y fuera de ella para que sea más seguro y no se caiga.



## ¿Por qué es importante?

- Uno de cada cuatro estadounidenses de 65 años o más sufre una caída cada año.
- Cada segundo de cada día, un adulto mayor sufre una caída en EEUU.
- Las caídas son la principal causa de lesiones mortales y no mortales entre los mayores de 65 años.
- El riesgo de caerse aumenta con la edad.
- *Sin embargo, ¡las caídas no son una parte inevitable del envejecimiento! Hay motivos para caerse y usted puede reducir el riesgo de prevenir las caídas.*

## ¿Qué puede provocarme una caída?

- Aislamiento
- Debilidad muscular
- Problemas de equilibrio o para caminar
- Presión arterial que baja cuando se pone de pie o está sentado
- Problemas de visión o audición
- Problemas en los pies (p.ej., adormecimiento o dolor)
- Medicamentos que le producen sueño o mareo
- Peligros de seguridad en su hogar
- Confusión



## ¿Qué puedo hacer para prevenir las caídas y mantenerme seguro?

- Manténgase activo porque el ejercicio regular ayuda a mantener los músculos fuertes y las articulaciones flexibles.
- Manténgase en contacto con los demás. Por ejemplo, únase a una clase de equilibrio ofrecida en persona y/o en línea.
- Aprenda a meditar y utilizar prácticas de atención plena para ayudar con el enfoque a lo largo del día.
- Duerma lo suficiente
- Sométase a pruebas periódicas de vista y audición, ya que incluso pequeños cambios pueden aumentar el riesgo de caídas.
- Hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que está tomando y si le producen sueño o mareos.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe.
- Siéntese y/o levántese lentamente. Cambiar de posición demasiado deprisa puede provocar una bajada de presión y provocar mareos.
- Siéntese cuando se esté vistiendo.
- Use zapatos antideslizantes y calcetines que se ajusten bien.
- Utilice dispositivos de ayuda, como un bastón o un andador, si es necesario. Hable con un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional que pueda ayudarle con el tamaño y el uso adecuados.
- Instale barras de apoyo en el baño y la ducha.
- Utilice un asiento de ducha para no tener que estar de pie en la ducha.
- Utilice tiras o tapetes antideslizantes en la ducha, la bañera y el suelo del cuarto de baño.
- Retire las alfombrillas, ya que este ligero cambio en la altura del suelo puede aumentar las caídas.
- Utilice bombillas de luz brillante en toda la casa, especialmente alrededor de las escaleras.
- Utilice luces nocturnas en el baño, sensores automáticos o una linterna para iluminar los pasillos durante las visitas nocturnas al baño.