Boulder Community Health

PATIENT EDUCATION

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
- Temor de caerse

¿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.

This material is for informational purposes only. It does not replace the advice or counsel of a physician or health care professional. BCH makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely on the advice of your physician or health care professional.

Clases de prevención de caídas

Boulder Community Health:
Consulte el sitio web de BCH para obtener actualizaciones sobre las clases que ofrecemos en https://www.bch.org/community-events/ o llame al 303-415-4761 para obtener más información.

Tai Chi para la Salud, 303-415-4403.
Esta clase se ofrece en el Community Medical Center (CMC) de Lafayette. Tai Chi para la Salud ofrece técnicas para mejorar la agilidad, el equilibrio, la respiración y la relajación.
Inscríbase en www.bch.org/therapyclass

ThinkFirst Prevención de caídas:
Las caídas son la principal causa de lesiones entre las personas mayores de 65 años. Este programa **gratuito** fue diseñado para ayudar a las personas a reconocer sus preocupaciones sobre las caídas y los peligros en su hogar y comunidad que contribuyen a las caídas. El programa es una presentación de una hora que discutirá temas de prevención de caídas como la seguridad en el hogar, la seguridad en la comunidad, hablar con su proveedor, nutrición, la importancia del ejercicio, la visión y los medicamentos. Estas clases se ofrecen en varios momentos del año en los centros para personas mayores de Lafayette, Louisville y Erie. Vea la información de contacto a continuación.

Un método consciente para prevenir las caídas:
Un método consciente para prevenir las caídas: presentamos la clase "Un método consciente para la prevención de caídas", donde practicará meditación guiada e integrará múltiples estrategias para prevenir caídas. La meditación de conciencia plena es una práctica que fomenta la atención al momento presente. Esta clase ofrece herramientas para desarrollar la conciencia del momento presente y aplicar técnicas con fundamento científico para prevenir las caídas en la vida cotidiana. Esta clase está impartida por profesionales en prevención de lesiones y conciencia plena de Boulder County AAA, Boulder Community Health e Intermountain Health.

Pasos conscientes:
Este curso presencial de 4 semanas combina la práctica de consciencia plena con temas sobre la prevención de caídas para mantenerse independiente y de pie. Al fomentar la atención al momento presente, podemos tomar decisiones acertadas que aporten equilibrio tanto al cuerpo como a la mente. Esta clase ofrece herramientas para practicar la consciencia plena mediante movimientos suaves y quietud, a la vez que cultivamos la consciencia de nuestra experiencia y aplicamos técnicas con fundamentos científicos para la prevención de caídas a la vida cotidiana.

Pasos firmes:
Esta serie ofrece una estrategia integral para mantenerse a salvo y estable. Aprenda consejos prácticos y ejercicios de equilibrio de un equipo de expertos (el cual consta de un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional, un farmacéutico, un especialista en seguridad comunitaria y un experto en visión) que abordan temas clave para ayudarle a reducir el riesgo de caídas.

Este material sólo tiene fines informativos. No sustituye el consejo o asesoramiento de un médico o profesional de la salud. BCH hace todo lo posible por proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Usted debe consultar con, y confiar en el consejo de su médico o profesional de la salud.

Servicios para adultos mayores en la Ciudad de Boulder: 303-441-3148
Ofrecen una variedad de clases como Tai Chi, Fuerza y Alineación, y Relajación Muscular Progresiva. Las clases se imparten en uno de los dos centros: West Age Well Center

Centro West Age Well en 909 Arapahoe Ave., Boulder 80302
Centro Age Well Este en 5660 Sioux Dr., Boulder 80303

Para más información, visite su sitio web www.boulderolderadultservices.com

Stepping On:
Este programa de prevención de caídas basado en evidencia aprobado por el NCOA (Consejo Nacional sobre el Envejecimiento) tiene una duración de siete semanas con una reunión de dos horas cada semana. Este programa tiene como objetivo aumentar la confianza en el manejo de comportamientos saludables para reducir el riesgo de caídas y mantener una vida activa, independiente y satisfactoria. Esto se logra a través de la educación sobre ejercicios de fuerza y equilibrio, calzado y caminar seguros, visión y caídas, seguridad en el hogar y la comunidad, revisión y manejo de medicamentos, salud ósea y cómo sobrellevar una caída. Para obtener más información, visite el sitio web para buscar una clase local en https://www.steppingon.com/

Area Agency on Aging (AAA por sus siglas en inglés): Coordinador de servicios: 303-441-3774 o Línea de ayuda: 303-441-1617
Ofrece diversos cursos de prevención de caídas tanto presenciales como en línea.
Para más información vaya a www.Boco.org/HealthyAging

Centro para personas mayores de Erie: 303-926-2795 o 303-926-2793
Ofrece una variedad de actividades y programas.
Para obtener más información, visite https://www.erieco.gov/218/Active-Adults

Servicios para personas mayores de Lafayette: 303-665-9052
Ofrece una variedad de actividades y programas.

Servicios para personas mayores de Louisville: 303-666-6565
Ofrece una variedad de actividades y programas.
Para obtener más información, visite https://www.louisvilleco.gov/living-in-louisville/recreation-senior-center/visit-us/senior-services

Servicios para mayores de Longmont: 303-651-8411
Ofrece diversas clases sin cita previa. Para obtener más información y descargar el calendario de actos y clases, visite https://www.longmontcolorado.gov/senior-services

Centro Recreacional de Longmont: 303-651-8404
Ofrece clases sin cita previa de Silver Sneakers Stability en el edificio San Vrain Memorial.

Covell Cuidado y Rehabilitación: 970-204-4331
Evaluación de la seguridad móvil para los portadores de Medicare y Medicaid, y terapia ambulatoria.

Otros recursos en línea para adultos mayores:
CDC: https://www.cdc.gov/falls/facts.html
Instituto Nacional de Envejecimiento: www.nia.nih.gov

Este material sólo tiene fines informativos. No sustituye el consejo o asesoramiento de un médico o profesional de la salud. BCH hace todo lo posible por proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Usted debe consultar con, y confiar en el consejo de su médico o profesional de la salud.