

Permanezca Independiente

Aprenda más sobre la prevención de caídas

En el 2016, en Arizona, las caídas involuntarias fueron la principal causa de mortalidad relacionada con lesiones entre los residentes mayores de 65 años de edad.

Cada año, 1 de cada 4 personas mayores de 65 años de edad experimenta una caída.

Las caídas pueden resultar en la pérdida de la independencia, pero son prevenibles.

Cuatro cosas de hacer para prevenir caídas:

1 Hable abiertamente.

Hable con su médico de cabecera sobre los riesgos y la prevención de las caídas. Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos.

2 Manténgase en movimiento.

Comience un programa de ejercicios para fortalecer sus piernas y mejorar su equilibrio.

3 Hágase un chequeo de los ojos cada año.

Reemplace sus anteojos cuando sea necesario.

4 Haga más seguro su hogar.

Elimine el desorden y los peligros del tropiezo.



Lista de verificación para encontrar y corregir los peligros en su hogar.

ESCALERAS Y ESCALONES (INTERIORES Y EXTERIORES)

¿Se encuentran papeles, zapatos, libros u otros objetos en las escaleras?

- Siempre mantenga las escaleras libres de objetos y escombros.

¿Se encuentra algún escalón roto o desnivelado?

- Arregle los escalones sueltos o desnivelados.

¿Hay una luz y un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras?

- Busque un electricista para colocar una luz cenital y un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Existen interruptores de luz que brillan en la oscuridad.

¿Se ha fundido alguna bombilla que ilumina las escaleras?

- Pídale ayuda a un amigo o un familiar con cambiar la bombilla.

¿Esta suelta o rasgada la alfombra de los escalones?

- Asegúrese que la alfombra esté firmemente unida a cada escalón, o retire la alfombra y coloque tapetes de goma antideslizantes en las escaleras.

¿Están los pasamanos sueltos o rotos? ¿Hay un barandal a solo un lado de las escaleras?

- Arregle los pasamanos sueltos o coloque unos nuevos. Asegúrese que los

pasamanos estén presentes en ambos lados de las escaleras y que sean igual de largos que las escaleras.

PISOS

Cuando camina por la habitación, ¿tiene que caminar alrededor de los muebles?

- Pídale a alguien que le ayude a mover sus muebles para que su camino esté libre de obstrucción.

¿Tiene tapetes en el piso?

- Retire los tapetes, o use cinta adhesiva de doble cara o una capa antideslizante debajo de las alfombras para que no se resbalen.

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en el piso?

- Recoja todas las cosas que estén en el piso. Siempre mantenga el piso libre de objetos.

¿Tiene que caminar sobre o alrededor de cables o alambres (como los cables de las lámparas, teléfonos o alargadores)?

- Enrolle o sujete con cinta adhesiva cables e alambres junto a la pared para que no se pueda tropezar con ellos. Si es necesario, busque a un electricista para colocar otro enchufe eléctrico.

COCINA

¿Están en estantes altos las cosas que usa con mucha frecuencia?

- Mantenga las cosas que usa frecuentemente en los estantes de nivel más bajo (más o menos al nivel de la cintura).

¿Es macizo su taburete?

- Si debe usar un taburete, obtenga uno con barandal para apoyarse. Nunca use una silla como un taburete.

HABITACIONES

¿Es difícil alcanzar la luz cerca de su cama?

- Coloque una lámpara cerca de la cama, donde sea fácil de alcanzar.

¿Es oscuro el camino desde su cama hasta el baño?

- Coloque una luz de noche para que pueda ver por dónde camina. Algunas luces nocturnas se encienden por sí mismas después del anochecer.

BAÑOS

¿Es resbaladizo el piso de la bañera o de la ducha?

- Coloque un tapete de goma antideslizante o tiras autoadhesivas en el piso de la bañera o ducha.

¿Necesita algo para apoyarse cuando entra y sale de la bañera o para levantarse del inodoro?

- Coloque barras de apoyo o agaraderas al lado y por dentro de la bañera, y al lado del inodoro.

Averigüe cuál es su riesgo de tener una caída

Encierre en un círculo “Sí” o “No” para cada uno de los siguientes enunciados			Por qué es importante
Sí (2)	No (0)	He tenido una caída en el último año.	Las personas que han tenido una caída tienen probabilidades de volver a caerse.
Sí (2)	No (0)	Uso o me han recomendado que usara bastón o un caminador para desplazarme con seguridad.	Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un caminador posiblemente ya tengan más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	A veces siento que no tengo estabilidad al caminar.	La falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me sostengo de los muebles para estabilizarme cuando camino en casa.	Esto también es señal de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me preocupa caerme.	Las personas que tienen preocupaciones de caerse tienen más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	Necesito ayudarme con las manos para levantarme de una silla.	Esta es una señal de debilidad muscular en las piernas, una de las principales causas de caídas.
Sí (1)	No (0)	Tengo algo de dificultad para subir el borde de la acera.	Esto también es señal de debilidad muscular en las piernas.
Sí (1)	No (0)	Frecuentemente tengo urgencia de llegar al baño.	Correr para llegar al baño, especialmente durante la noche, aumenta las probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	He perdido un poco de sensibilidad en los pies.	Tener los pies entumecidos puede hacer que se tropiece y se caiga.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir aturdido o más cansado de lo normal.	A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o para mejorar el estado de ánimo.	Estos medicamentos a veces pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Con frecuencia me siento triste o deprimido.	Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse aletargado, se relacionan con las caídas.

Total _____

Sume la cantidad de puntos para cada respuesta de “Sí”. Si obtuvo un puntaje de 4 o más, es posible que esté en riesgo de tener una caída. Hable con su médico los temas tratados en este folleto.

Consejos

Al hacer cambios, uno puede reducir sus posibilidades de caerse.

- Use zapatos bien ajustados con buen soporte adentro y afuera de la casa.
- Tenga cuidado al caminar alrededor de las mascotas y los niños.
- Aprenda a usar los dispositivos de asistencia para caminar de forma correcta y segura.
- Haga ejercicio para mejorar su equilibrio y su fuerza.
- Inscríbase en un programa de prevención de caídas basado en evidencia.
 - A Matter of Balance
 - Tai Chi para la Salud
 - EnhanceFitness
 - SHiM (Safety and Health in Motion)
- Identifique y solucione los peligros en su hogar.
- Hable con su médico sobre sus respuestas a la lista de verificación.



Aprenda más sobre la prevención de caídas

Para obtener información sobre ejercicios, programas de prevención de caídas u opciones para mejorar la seguridad de su hogar, contacte:

- Pima Council on Aging, Agencia de Envejecimiento para el Area del condado de Pima, 520-790-7262, www.pcoa.org
- Southeastern Arizona of Governments Organization, Agencia de Envejecimiento para el Area de los condados de Santa Cruz, Cochise, Graham & Greenlee, 520-432-2528 ext. 306, www.seago.org

Para obtener más información sobre la prevención de las caídas, visite:

- Southern Chapter of the Arizona Falls Prevention Coalition, HealthyPima.org/Falls
- Arizona Falls Prevention Coalition, azstopfalls.org
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC Injury Center, www.cdc.gov/steady
- National Council on Aging, ncoa.org – Falls Prevention for Older Adults <https://www.ncoa.org/older-adults/health/prevention/falls-prevention>
- STEADI - Medications Linked to Falls <https://www.cdc.gov/steady/pdf/steady-factsheet-medslinkedtofalls-508.pdf>

Para más información, visite www.cdc.gov/steady

Este folleto fue producido en colaboración con las siguientes organizaciones: VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC), y Fall Prevention Center of Excellence.

