

# Folleto Sobre las Caídas

## ¿Sabía que...?

- El 60 por ciento de las caídas fatales involucran a estadounidenses mayores en el hogar.
- Se estima que, cada año, un tercio de todos los estadounidenses mayores de 65 años sufrirán una caída.
- Las caídas son la principal causa de visitas a la sala de emergencias por lesiones en los Estados Unidos.
- Las fracturas son la lesión más grave asociada con las caídas, lo que representa el 87 por ciento de todas las fracturas que ocurren a las personas mayores de 65 años.
- Con la edad, los huesos se vuelven más porosos, débiles y vulnerables a las fracturas.
- Las caídas están entre las primeras cinco causas de muerte por lesiones no intencionales en los Estados Unidos, y son la segunda causa principal de lesiones cerebrales y de la columna vertebral entre la población de mayor edad.
- Entre un tercio y la mitad de todos los accidentes y las caídas en el hogar pueden evitarse realizando mantenimiento y algunas modificaciones al hogar.

¡La prevención de las caídas está en sus manos! Tomar las medidas necesarias para evitar estas serias complicaciones es más fácil de lo que usted cree. Utilice la información de este folleto para ayudarse a evaluar las condiciones de su hogar y su estilo de vida actual, a fin de convertir su entorno en un lugar más seguro para vivir.

## Qué puede hacer para evitar las caídas...

Al igual que con cualquier problema, hable con su médico sobre cualquier duda o preocupación que tenga respecto de las caídas. Una evaluación individual puede ayudar a identificar cualquier factor físico que pueda ponerlo en mayor riesgo de sufrir una caída.

*¡No deje que el temor de caerse le impida vivir su vida al máximo! De usted depende el cambiar su estilo de vida, de la manera adecuada. Manténgase activo e informado, y viva en un ambiente seguro.*

Si ya se ha caído, una evaluación médica a fondo es importante para identificar los problemas de salud subyacentes que contribuyeron a la caída y que podrían conducir a más caídas en el futuro.

**COMIENCE UN PROGRAMA DE EJERCICIO REGULAR.** El ejercicio lo fortalece y le ayuda a sentirse mejor. Con la edad, el cuerpo se vuelve más débil y los huesos pueden cambiar de forma; esto afecta el equilibrio, la movilidad y el tiempo de reacción. Los ejercicios son los más útiles para mejorar el equilibrio y la coordinación. Pregúntele a su médico cuál sería el mejor programa de ejercicio para usted.

**PÍDALE A SU PROVEEDOR DE SALUD QUE REVISE SUS MEDICAMENTOS.** Con el tiempo, la forma en que reacciona el cuerpo a ciertos medicamentos puede cambiar. Algunos medicamentos o combinaciones pueden hacerlo sentir mareado o con sueño, lo cual puede conducir a una caída. Asegúrese de tener en cuenta también todos los medicamentos de venta sin receta médica que esté tomando.

**HÁGASE UN EXAMEN DE LA VISTA AL MENOS UNA VEZ AL AÑO.** Es posible que esté usando los anteojos incorrectos o que tenga algún problema que limite su visión.

## Convierta su hogar en un lugar más seguro:

- Coloque pasamanos en las escaleras y barras de apoyo en los baños.
- Use alfombras antideslizantes.
- Mantenga los pisos sin desorden ni cables sueltos. Quite todo aquello con lo que podría tropezarse.
- Cambie la disposición de los muebles de modo que queden lugares despejados para circular.
- Si necesita alcanzar algo que esté en alto, use un banco o escalerita y no una silla.
- Mantenga las cosas que utilice con más frecuencia en estanterías a las que llegue sin tener que usar un banco o escalerita.
- Limite su consumo de alcohol.

**USE ZAPATOS DENTRO Y FUERA DE SU casa.** Use suelas de goma o un calzado que no sea resbaladizo al caminar. Los zapatos de suela delgada son mejores que los de suela gruesa. Evite andar en calcetines o descalzo. Tenga cuidado al caminar sobre superficies desparejas o húmedas.

**MEJORE LA ILUMINACIÓN DE SU CASA.** Use luces nocturnas y lámparas que pueda encender fácilmente. Coloque interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Es común que las caídas ocurran en la noche, cuando es más difícil ver a su alrededor.

**DESPUÉS DE ESTAR SENTADO O ACOSTADO, LEVÁNTESE LENTAMENTE.** Piense en usar una alarma que pueda activar si se cae. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida.

### Lista de verificación de pasos para la seguridad

Un hogar más seguro está en sus manos.

- Al caminar por una habitación, ¿tiene que pasar entre muebles?

- ¿Tiene alfombras sueltas en el piso?
- ¿Tiene que pasar sobre o cerca de alambres o cables?
- ¿Hay desorden en el piso o en las escaleras?
- ¿Le falta luz sobre una escalera?
- ¿La alfombra sobre los escalones está floja o rasgada?
- ¿Tiene sólo un interruptor de luz para las escaleras (sólo en la parte superior o en la inferior)?
- ¿Los pasamanos de las escaleras o en la regadera del baño están flojos o rotos?
- ¿Las cosas que usa están en estantes altos?
- ¿La bañera o el piso de la regadera son resbaladizos?
- ¿Es difícil de alcanzar la luz cerca de la cama?
- ¿Está oscuro el camino de su cama al baño?
- ¿Tiene algún problema de la vista?
- ¿Tiene alguna otra pregunta? En ese caso, hable con su médico en su próxima visita.

Si respondió sí a alguna de estas preguntas, actúe ahora y tome las medidas correspondientes para corregir el problema. Pida a sus familiares y amigos que le ayuden. ¡El tener un hogar más seguro depende de usted!

Muchos de los cambios simples que pueden hacerse en su hogar también pueden simplemente pasarse por alto. Muchas personas que han sufrido una caída, temen volver a caerse. Cambian su estilo de vida, se vuelven menos activas y participan menos en sus actividades normales. Estas personas pueden experimentar una disminución en su calidad de vida y sentirse limitadas por su edad.

¡No deje que el temor de caerse le impida vivir su vida al máximo! De usted depende el cambiar su estilo de vida, de la manera adecuada. Manténgase activo e informado, y viva en un ambiente seguro.



Working Together  
to Make Healthcare Better



**NJHA**  
NEW JERSEY HOSPITAL ASSOCIATION