

Prevención de caídas

¿Qué es?

La prevención de caídas incluye:

- Formas de ayudarlo a moverse de manera segura para que no se caiga.
- Cosas que puede hacer en su casa para que sea más seguro y no se caiga.

¿Por qué es importante?

- Más de una de cada tres personas mayores de 65 años se cae cada año.
- El riesgo de caídas aumenta con la edad.

¿Qué me puede hacer caer?

- Debilidad muscular
- Problemas de equilibrio o de andar
- Presión arterial que baja cuando se pone de pie o se sienta
- Problemas con la vista o el oído.
- Problemas en los pies (p. eje., adormecimiento o dolor)
- Medicamentos que le dan sueño o mareos
- Riesgos de seguridad en su hogar
- Confusión



¿Qué puedo hacer para prevenir caídas y mantenerme a salvo?

- Manténgase activo porque el ejercicio regular ayuda a mantener sus músculos fuertes y sus articulaciones flexibles.
- Dormir lo suficiente.
- Hágase exámenes de vista y audición con regularidad, ya que incluso los cambios más pequeños pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas.
- Hable con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que está tomando y si le dan sueño o mareos.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe.
- Póngase de pie o siéntese lentamente. Hacerlo demasiado rápido puede hacer que su presión arterial baje y que se sienta mareado.
- Use un bastón o un andador si es necesario. Hable con un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional para determinar cuál sería el mejor para usted. También le ayudarán a saber el tamaño correcto que necesitas.
- Instale barras de apoyo en el baño y la ducha, y tiras antideslizantes en la bañera.
- Use un asiento de ducha para no tener que pararse en la ducha.
- Siéntese al vestirse.
- Use zapatos antideslizantes y calcetines que le queden bien.
- Use tapetes antideslizantes en la bañera y en el piso del baño.
- Use ampolletas brillantes en casa, especialmente alrededor de las escaleras.
- Quite las cosas con las que pueda tropezarse de las escaleras y los lugares por los que camina.

