

# Prevención de caídas

## ¿Por qué debería preocuparme acerca de las caídas?

Cada año, millones de adultos sufren caídas que pueden causar fracturas de cadera y traumatismos en la cabeza, y estos pueden aumentar el riesgo de discapacidad o muerte.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos para mantenerlo firme sobre sus pies y avanzado en forma segura:

- **Haga ejercicio regularmente.** ¡Levántese y muévase! Desarrollar los músculos y mantener los ligamentos esbeltos y fuertes le ayuda a caminar con confianza.
- **Revise regularmente sus medicamentos con su médico o farmacéutico.** Esto incluye medicamentos recetados por todos sus proveedores de atención médica y cualquier medicamento de venta libre, vitaminas, suplementos o preparación de plantas que esté usando. Algunas combinaciones pueden causar efectos secundarios que aumentan su riesgo de caídas. Tome sus medicamentos solo como fueron indicados.
- **Pida a su médico que evalúe su riesgo de caídas.** Y asegúrese de informar sus antecedentes de caídas recientes.
- **Revise su visión y audición todos los años y actualice sus anteojos.** Sus ojos y oídos son esenciales para mantenerlo de pie.



## Revise su riesgo de caídas

Encierre en un círculo "Sí" o "No" para cada enunciado a continuación.

SÍ	2	NO	0	Me he caído durante el último año.
SÍ	2	NO	0	Utilizo o me han recomendado utilizar un bastón o un andador para desplazarme con seguridad.
SÍ	2	NO	0	A veces me siento inestable al caminar.
SÍ	2	NO	0	Me apoyo en los muebles cuando camino en casa.
SÍ	2	NO	0	Me preocupa caerme.
SÍ	2	NO	0	Necesito empujar con las manos para levantarme de una silla.
SÍ	2	NO	0	Tengo problemas para subirme a la acera.
SÍ	2	NO	0	A menudo tengo que correr al baño.
SÍ	2	NO	0	He perdido algo de sensibilidad en los pies.
SÍ	2	NO	0	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir mareado o más cansado de lo habitual
SÍ	2	NO	0	Tomo medicamentos para dormir o mejorar mi estado de ánimo.
SÍ	2	NO	0	A menudo me siento triste o deprimido.

### TOTAL

Sume el número de puntos por cada respuesta de "Sí". Si obtuvo una puntuación de 4 puntos o más, puede que esté en mayor riesgo de una caída. Hable con su médico sobre su plan de prevención de caídas.

Hable con sus familiares o amigos cercanos. Pídeles que le ayuden a tomar medidas sencillas para mantenerse seguro. Un hogar inseguro aumenta el riesgo de caídas para todos, desde los más jóvenes hasta los mayores. Siga esta lista de verificación:

• **En el hogar:**

- Elimine las alfombras, los cables y objetos pequeños de los pasillos.
- Fije con tachuelas los tapetes o coloque cinta en las esquinas de las alfombras.
- Despeje los pasillos.
- Limite el esfuerzo de alcanzar objetos y agacharse guardando los artículos de uso común en estantes a los que sea fácil acceder.
- Use lámparas de noche.
- Asegúrese que haya buena luz en los pasillos y escaleras.
- Evite usar bancos o banquillos.

**Tome una clase de prevención de caídas.**  
Para inscribirse, visite [healthyaging.utah.gov/livingwell/](https://healthyaging.utah.gov/livingwell/) o llame al 888-222-2542.



• **En el baño:**

- Coloque pasamanos en la bañera, en la ducha y en el inodoro del baño.
- Use tapetes antideslizantes en la bañera y en la ducha.

• **Tenga a su alcance:**

- Un teléfono celular o inalámbrico a su alcance.
- Coloque una lista de números de teléfono importantes en letra grande cerca del teléfono.

**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

---