

Cómo prevenir las caídas en casa: mi plan de acción

Al envejecer, los cambios en el cuerpo pueden dificultar desplazarnos para hacer las cosas que nos gustan, como conducir, ir de compras y hacer las tareas del hogar. Es posible que no tenga problemas ahora, pero probablemente conoce a alguien que sí los tenga. Ahora es el momento para que usted y sus seres queridos hagan los arreglos necesarios para mantenerse activo y móvil en el futuro.

Mi plan para mantenerme activo

Mantenerse saludable y controlar las afecciones médicas a largo plazo le ayudarán a conservar la movilidad. Empiece a crear su plan con esta lista a continuación.

- ☐ **Hágase un examen físico cada año.** Algunos problemas de salud pueden aumentar su riesgo de caer (tales como la debilidad, los mareos o los problemas de equilibrio).

Fecha del último examen: _____

Fecha del siguiente examen: _____

- ☐ **Hágase un examen ocular cada año con un especialista en el cuidado de los ojos.** Los problemas oculares pueden aumentar el riesgo de que caiga o se accidente al conducir.

Fecha del último examen: _____

Fecha del siguiente examen: _____

Consejo para la movilidad | *vista*

La buena visión es más que solo la visión de 20/20. Por ejemplo, necesita ver bien en la oscuridad para conducir en la noche con seguridad. Un examen ocular cada año le ayudará a definir y abordar cualquier cuestión antes de que se convierta en un problema.

- ☐ **Hable con su proveedor de cabecera o con su farmacéutico sobre todos los medicamentos que toma.** Existen ciertos medicamentos con efectos secundarios que pueden afectar su capacidad para conducir, caminar o desplazarse con seguridad. Esto es particularmente importante si ve a más de un médico. Para saber más, visite:

www.cdc.gov/transportation-safety/about/

- ☐ **Siga un programa regular de actividad física para aumentar la fuerza y el equilibrio.** La combinación de ejercicios aeróbicos, de fuerza y equilibrio puede reducir su riesgo de caer. Trate de hacer una actividad aeróbica, como caminata o natación, por 150 minutos a la semana, además de entrenamiento de fuerza muscular por lo menos dos veces por semana. Comience despacio y aumente el ejercicio gradualmente. Visite el centro local para personas adultas y pregunte qué clases ofrecen; también puede visitar:

– healthyaging.utah.gov/livingwell/

– nia.nih.gov/health/topics/exercise-and-physical-activity

– ucoa.utah.edu/

Utilice la tabla de la siguiente página para hacer una lista de actividades que quiera probar y fije una fecha de inicio. Algunos ejemplos pueden ser la natación, clases de Tai Chi, yoga, caminata o bicicleta estática.

Actividad de fuerza		Actividad de equilibrio	
EJERCICIO	FECHA DE INICIO	EJERCICIO	FECHA DE INICIO
Levantarse de una silla	Próximo lunes	Tai Chi	Próximo lunes

Mi plan para mantenerme seguro en casa

Mantenerse seguro en casa significa hacer algunos cambios en el hogar y en la manera en que vive a diario. Comience a crear su plan con esta lista a continuación. Haga una cita con un familiar o amigo para completar la lista juntos.

Revise sus pisos

- ☐ Quite el desorden y las cosas con las que pudiera tropezar.
- ☐ Quite o pegue los tapetes.
- ☐ Enrosque o pegue los cables y alambres para que se mantengan contra la pared y fuera de su espacio.

Revise su cocina

- ☐ Coloque los artículos de mayor uso a la mano y a la altura de la cintura.
- ☐ Use una escalerilla resistente con barra de apoyo para alcanzar los objetos en repisas altas. NO se pare sobre una silla. No tenga miedo de pedir ayuda.

Revise sus cuartos de baño

- ☐ Coloque tapetes de goma antideslizantes o tiras autoadhesivas en el piso de la tina o ducha.
- ☐ Pida a un profesional que instale barras de soporte fuertes para que pueda entrar y salir de la tina y ducha y levantarse del escusado.

Revise su recámara

- ☐ Coloque bombillas brillantes en todas sus lámparas y muebles.
- ☐ Coloque las lámparas cerca de la cabecera y en posición de fácil alcance.
- ☐ Coloque lamparillas de noche para que pueda ver su camino al caminar en la noche. Si no tiene contactos eléctricos, utilice lamparillas de baterías.
- ☐ Mantenga los muebles con orillas afiladas y el tanque de oxígeno lejos de la orilla de la cama. Estos pueden causar lesiones graves si se tropieza o cae al levantarse.

Revise sus escaleras y escalones

- ☐ Repare cualquier escalón suelto o desigual, y cualquier alfombra suelta.
- ☐ Considere instalar pasamanos en ambos lados de las escaleras. Si es necesario, repare los pasamanos.
- ☐ Coloque bombillas brillantes en el techo de la escalera y apagadores en ambos extremos de las escaleras.

Revise con su plan de seguro

Pregunte a su seguro si cubren una evaluación anual de seguridad en el hogar o la instalación de accesorios de seguridad en casa, como barras de soporte e iluminación.

Mi plan para salir en mi vecindario

A medida que envejece se dará cuenta en el cambio de su habilidad para manejar a causa de los cambios en su cuerpo que afectan la habilidad para escuchar, ver y reaccionar rápidamente. Se recomienda tener un plan para poder continuar con sus necesidades de movilidad.

Escriba todos los lugares que visita y cómo llega a ellos. Si no pudiera conducir, ¿cómo llegaría? Empiece a construir su plan con las opciones mencionadas a continuación y después complete su plan en la siguiente página.

- ☐ Para saber sobre las opciones de transporte en su vecindario, visite ridesinsight.org o llame al **1-855-607-4337**.
- ☐ Considere tomar un curso de manejo de actualización. Algunos seguros otorgan descuentos a los costos del seguro si se toma un curso. Aprenda más en:

aarpdriversafety.org | **1-888-687-2277**

exchange.aaa.com | **1-800-222-4357**

¿Dónde puedo encontrar más información?

Utah Commission on Aging
Falls Prevention Alliance
ucoa.utah.edu/

Salt Lake County
slco.org/aging-adult-services

Utah Department of Health
healthyaging.utah.gov/



Consejo para la movilidad | *calzado*

Es más probable caer si usa calzado inadecuado para la situación. Por ejemplo, las chanclas que no cubren el talón pueden hacer que se tropiece o doble el tobillo.

Use calzado que le quede bien, tenga un talón firme que le dé estabilidad y suela con relieve para no resbalar.



Notas

¿A dónde voy ahora?	¿Cómo llego hasta ahí?	¿Cómo llegaré ahí en el futuro?
Salir a comer con los amigos	Conduzco mi automóvil	Me lleva un amigo

Consejo para la movilidad | *conducción segura*

Sin importar si es el conductor o pasajero, siempre practique las pautas de seguridad, como usar el cinturón de seguridad y no enviar mensajes ni hablar por teléfono al conducir.

Notas

El contenido de este folleto informativo se basa en el **material que nos proporcionan los CDC.**

Staying Safe, Healthy, and at Home: My action plan

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2020-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS683S - 12/24 (Last reviewed - 01/23) (Spanish translation by CommGap)