

Prevención de caídas: Minimice su riesgo

Las caídas son la causa número uno de lesiones fatales y no fatales en personas a partir de los 65 años, ya que pueden resultar en fracturas de cadera o de huesos y lesiones en la cabeza. Dado que muchas caídas se pueden prevenir, tomar medidas para minimizar el riesgo de sufrir caídas es esencial.

Si el miedo a caerse le impide disfrutar de la vida, estos son algunos consejos que le ayudarán con la seguridad en su hogar. Hable con su médico o personal de enfermería acerca de cómo usar mejor esta información y qué cuidados tener con su condición médica. Asegúrese de hacer cualquier pregunta que pueda tener.



Cada 11 segundos, llega un adulto mayor a la sala de emergencias por una lesión relacionada con una caída.



Las caídas son la causa número uno de lesiones fatales y no fatales en personas a partir de los 65 años.



Uno de cada cuatro adultos mayores sufre una caída cada año.



Para obtener más información y versiones traducidas de este folleto, visite SouthwesternHealth.org/Patients

Southwestern Health Resources



Consejos de seguridad en el hogar y prevención de caídas:

Evite caídas en el baño.

- Coloque una superficie antideslizante en la bañera y en la ducha. Use una silla de ducha con topes antideslizantes en las patas.
- Instale barras de apoyo en las paredes del área de la bañera y junto al inodoro.

Trasládese desde una silla y la cama de forma segura.

- Asegúrese de que su cama esté a la altura correcta y que pueda entrar y salir con seguridad.

Mantenga las áreas de su hogar bien iluminadas.

- Coloque luces nocturnas en pasillos, baños, dormitorios y otras áreas con poca iluminación.

Mantenga los pisos y pasillos despejados.

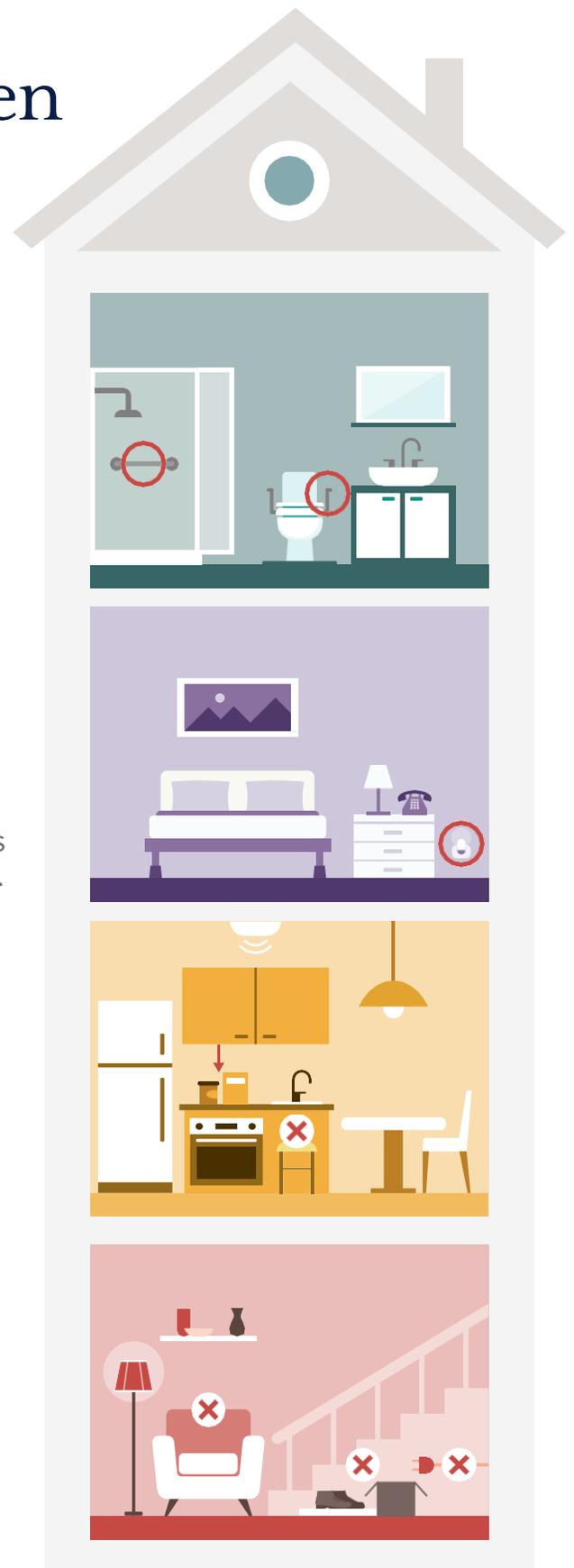
- Asegúrese de que las alfombras estén bien colocadas en su sitio sin bordes sueltos. Evite el uso de tapetes.

Use calzado resistente.

- Use zapatos con tacones bajos, buen soporte y suelas antideslizantes.

Cuide su seguridad.

- Sepa cuál de sus medicamentos puede causarle mareos. Hable con su médico si esto es un problema.
- Haga ejercicio regularmente para fortalecer sus músculos y mejorar su equilibrio.
- Hágase exámenes de la vista regulares. Cuando obtenga anteojos nuevos, tenga cuidado al trasladarse hasta que se acostumbre a ellos.
- Mantenga sus manos libres para sujetar objetos o mantener el equilibrio. Mantenga los artículos importantes en un estante inferior del gabinete para un fácil acceso.
- Considere usar un dispositivo de alarma para solicitar ayuda en caso de que sufra una caída y no pueda levantarse.



Para obtener más información y versiones traducidas de este folleto, visite SouthwesternHealth.org/Patients