

# Datos sobre las caídas

- 1 de cada 4 adultos mayores (mayores de 65 años) se cae cada año.
- El 60 % de las caídas se producen en el hogar.
- Las caídas son la causa número uno de los ingresos en residencias de ancianos.

## Los factores de riesgo de caídas incluyen:

- La edad: 85+
- Vivir solo
- Deterioro de la visión
- Mala alimentación y falta de actividad
- Historial de caídas

# ¿Qué se puede hacer?

La buena noticia es que muchas caídas se pueden prevenir. He aquí algunas formas de reducir su riesgo:

- Manténgase físicamente activo.
- Revise sus medicamentos.
- Controle sus enfermedades crónicas.
- Hágase una revisión anual de la vista.
- Haga las modificaciones necesarias en su casa.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre las caídas y si tiene miedo a ellas.

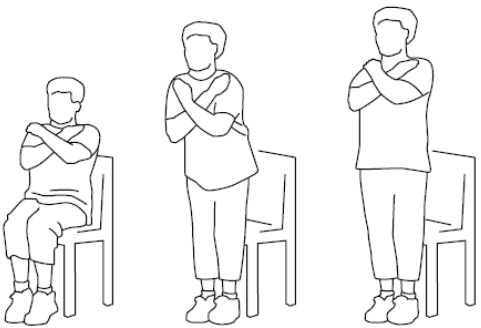
# Ejercicio

*Realizar regularmente ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad puede reducir el riesgo de caídas.*

## Ejercicio en silla de sentado a de pie\*

1. Siéntese en el centro de la silla.
2. Coloque las manos en el hombro opuesto y cruzadas por las muñecas.
3. Mantenga los pies apoyados en el piso.
4. Mantenga la espalda recta y los brazos contra el pecho.
5. Póngase de pie durante un segundo y vuelva a la posición sentada.
6. Repita esto varias veces. Aumente las repeticiones con el tiempo.

*\*Consulte con su proveedor de atención médica ya que este ejercicio puede no ser adecuado para todo el mundo.*



# Cómo levantarse de una caída

1. Relájese y tómese un momento para evaluar cómo se siente. Si siente un dolor intenso, quédese donde está y pida ayuda.



2. Gire sobre el lado de su cuerpo que le duela menos.



3. Lleve las rodillas hacia el cuerpo, coloque la mano en el piso delante del pecho y empújese en posición de "mesa".



4. Si puede, arrástrese hasta un sofá o una silla, ponga ambas manos en el asiento y empújese lentamente hacia arriba. Si siente que una rodilla es más fuerte, dóblela y ponga su peso en ella, mientras se empuja hacia arriba con ambos brazos en la silla. Mantenga las manos en la silla para apoyarse mientras se da la vuelta lentamente y se sienta en el sofá o la silla.



# Preguntas que debe hacer a su proveedor de atención médica

**1. ¿Puede mi medicación contribuir a una caída?** Pida a su proveedor de atención médica que revise todos los medicamentos y suplementos actuales. Pregunte por los posibles efectos secundarios o interacciones de la combinación de medicamentos.

**2. ¿Cómo puede afectar mi salud actual al riesgo de caídas?** Su proveedor de atención médica puede realizar un examen físico para evaluar su estado de salud funcional, neurológico, visual, cardíaco y mental para determinar si corre un mayor riesgo de caerse. Pida que le remitan a un especialista si es necesario. Es posible que le convenga acudir a un proveedor de servicios de salud especializado en visión, fisioterapia o terapia ocupacional.

**3. ¿Debo tomar suplementos nutricionales?** Hable con su proveedor de atención médica antes de empezar a tomar cualquier medicamento, incluidos los suplementos. Puede beneficiarse de aumentar la cantidad de vitaminas y minerales en su dieta. Tener muy poca cantidad puede causar debilidad muscular, disminución de la masa ósea y reducción del funcionamiento neurológico, lo que puede aumentar su riesgo de caídas. Mantenga una lista de medicamentos y actualícela regularmente. Debe incluir todas las recetas, los medicamentos sin receta y los suplementos.

**4. Puede la actividad física reducir mi riesgo de caídas?** Mantenerse físicamente activo es una de las formas más importantes de reducir el riesgo de caídas. Puede ayudar a mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la masa ósea. El Tai Chi y Matter of Balance son dos programas que han demostrado reducir las caídas y aumentar los niveles de actividad en los adultos mayores.



# Lista de comprobación de la seguridad en el hogar

## Pisos

- Quite los muebles de los caminos.
- Retire el desorden de los pisos y pasillos.
- Retire las sillas bajas en las que sea difícil sentarse y salir de ellas con facilidad.
- Retire las alfombras o asegúrelas con cinta adhesiva de doble cara para pisos.
- Enrolle o pegue con cinta los cables y cordones a la pared.
- No utilice cera para pisos.

## Cocina

- Mantenga los artículos de uso frecuente al alcance de la mano en los estantes más bajos (aproximadamente a la altura de la cintura).
- Mantenga una lista actualizada de información de salud en su refrigerador en caso de emergencia.

## Baños

- Utilice una alfombra de goma antideslizante en el piso de la ducha o la bañera.
- Instale barras de apoyo junto a la bañera y el inodoro.
- Instale un asiento de inodoro elevado.
- Utilice un asiento acolchado para la bañera o la ducha.
- Utilice un cabezal de ducha manual.

## Teléfonos

- Asegúrese de que el teléfono se puede alcanzar desde la cama y el piso.
- Considere la posibilidad de llevar un teléfono inalámbrico o móvil en el bolsillo.
- Mantenga una lista de números de emergencia junto a cada teléfono.

## Iluminación

- Instale luces junto a las puertas, los pasillos y en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Sustituya las bombillas fundidas.
- Instale luces nocturnas o sensores de movimiento en todas las habitaciones.

## Dormitorios

- Ajuste la cama a una altura cómoda.

## Escaleras y peldaños

- Retire todos los objetos de las escaleras.
- Arregle los peldaños rotos o desiguales y asegure la alfombra suelta.
- Instale pasamanos en ambos lados de las escaleras. Arregle cualquier pasamanos suelto.
- Aplique cinta reflectante en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Haga que un electricista instale una luz superior en la parte superior e inferior de las escaleras.

## Ropa/Accesorios

- Use zapatos resistentes con suelas finas y antideslizantes.
- Haga un dobladillo en los pantalones para que no toquen el piso cuando camine descalzo.
- Lleve calcetines antideslizantes con agarres.
- Considere la posibilidad de llevar un dispositivo de alerta médica.

## En el exterior

- Repare las grietas y huecos en las aceras y calzadas.
- Recorte los arbustos a lo largo del camino hacia la puerta.

# Proteja y mantenga su independencia



# Una guía para prevenir las caídas

Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego,  
**Servicios de Envejecimiento e Independencia**  
Para más información, llame al (858) 495-5500 o visite  
[www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org)