

## DATOS SOBRE LAS CAÍDAS

- 1 de cada 4 adultos mayores (más de 65 años) se cae al año
- El 60 % de las caídas ocurren en el hogar
- Las caídas son la principal causa de ingresos en residencias de ancianos

### Los factores de riesgo para las caídas incluyen:

- Edad (más de 85 años)
- Vivir solo
- Discapacidades auditivas y visuales
- Mala alimentación y falta de actividad
- Antecedentes de caídas

## ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

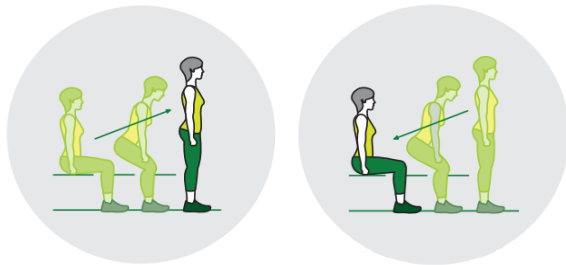
### La mayoría de las caídas se puede prevenir. Estas son algunas formas de reducir el riesgo:

- Manténgase físicamente activo
- Pida a su proveedor de atención médica que revise sus medicamentos
- Controle sus enfermedades crónicas
- Hágase una revisión anual de la vista y la audición
- Realice las modificaciones necesarias en su casa
- Hable con su proveedor de atención médica sobre las caídas y si tiene miedo de caerse

## EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE SILLA

Hacer ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad de manera regular puede reducir el riesgo de caídas.

1. Siéntese en la parte delantera de una silla resistente con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de los hombros.
2. Apoye las manos a ambos lados, manteniendo la espalda y el cuello rectos y el pecho ligeramente inclinado hacia delante.
3. Inhale lentamente. Inclínese hacia delante y sienta su peso en la parte delantera de los pies.
4. Exhale y levántese lentamente, usando las manos lo menos posible.
5. Haga una pausa para inhalar y exhalar por completo.
6. Inhale mientras se sienta **lentamente**.
7. Exhale.
8. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces. Si es demasiado, vaya aumentando la cantidad con el tiempo.



\*Consulte a su médico, ya que este ejercicio puede no ser adecuado para todas las personas.

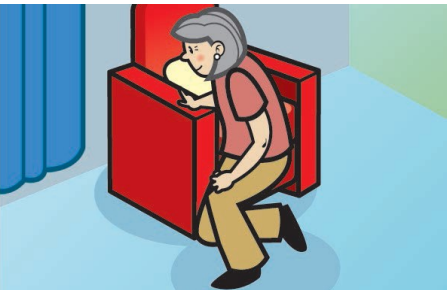
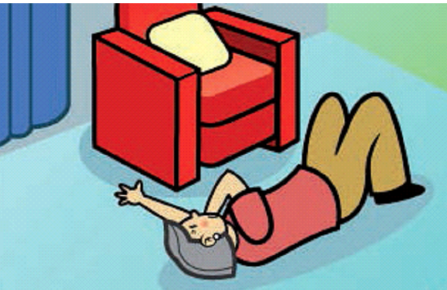
## CÓMO LEVANTARSE DE FORMA SEGURA

Si se cae, manténgase lo más tranquilo posible y haga respiraciones profundas para relajarse. Quédese quieto en el suelo durante unos instantes y determine si se ha lastimado. Levantarse demasiado rápido o de forma incorrecta puede provocar lesiones.

### Si cree que puede levantarse sin ayuda:

1. Gire sobre su lado. Descanse mientras el cuerpo y la presión sanguínea se acomodan.
2. Acerque las rodillas al cuerpo y coloque la mano en el suelo delante del pecho.
3. Póngase en posición de “mesa”.
4. Arrástrese hasta un sofá o una silla. Apoye ambas manos en el asiento y empújese lentamente hacia arriba. Si siente que una rodilla es más fuerte, flexiónela y ponga su peso en ella mientras se empuja hacia arriba con ambos brazos en la silla. Gire lentamente y siéntese en la silla.

**Si está herido o no puede levantarse por su cuenta,** pida ayuda a alguien o llame al 911. Llevar un teléfono móvil o portátil cuando se mueve por la casa puede hacer que sea más fácil llamar a alguien si vive solo o necesita ayuda. Otra opción es un sistema de respuesta a emergencias, que le permite pulsar un botón en un collar o pulsera especial para pedir ayuda.



## PREGUNTAS PARA SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

1. **¿Mi medicación puede 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. **¿Debería 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 alimentación. Una ingesta insuficiente puede provocar debilidad muscular, disminución de la masa ósea y reducción del funcionamiento neurológico, lo que puede aumentar el riesgo de caídas. Lleve una lista de medicamentos y actualícela periódicamente. Debe incluir todos los medicamentos recetados, los de venta libre y los suplementos.
3. **¿Cómo puede afectar mi salud actual al riesgo de caídas?** Su proveedor de atención médica puede realizar un examen físico para evaluar su estado funcional, neurológico, visual, cardíaco y de salud mental para determinar si tiene un mayor riesgo de caídas. Pida que lo deriven a otro profesional si es necesario. Es posible que se beneficie de consultar a un proveedor de atención médica especializado en visión, fisioterapia o terapia ocupacional.
4. **¿La actividad física puede reducir el riesgo de caídas?** La actividad física es una de las formas más importantes de reducir el riesgo de caídas. Puede mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la masa ósea. Tai Chi y Una cuestión de equilibrio (*A Matter of Balance*) son dos programas que han demostrado reducir las caídas y aumentar los niveles de actividad en los adultos mayores.



# Lista de verificación de seguridad en el hogar

## PISOS

- ☐ Despeje los lugares de paso de muebles y objetos
- ☐ Enrolle o pegue los cables a la pared
- ☐ Fije los tapetes y las alfombras al suelo con cinta adhesiva de doble cara (o retírelos)
- ☐ No use cera para pisos
- ☐ Retire las sillas bajas en las que es difícil sentarse y levantarse con facilidad

## ESCALERAS Y ESCALONES

- ☐ Mantenga los objetos fuera de las escaleras
- ☐ Arregle los escalones rotos o desiguales
- ☐ Arregle los pasamanos sueltos o coloque unos nuevos a ambos lados de las escaleras
- ☐ Instale una luz superior y un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras
- ☐ Aplique cinta reflectante en la parte inferior y superior de las escaleras

## COCINA

- ☐ Mantenga las cosas que usa con frecuencia en los estantes inferiores (más o menos a la altura de la cintura)
- ☐ Tenga en su refrigerador un "Vial of Life" o una lista actualizada de información sobre la salud en caso de emergencia
- ☐ Nunca use una silla como taburete

## EXTERIORES

- ☐ Repare las grietas y los huecos en la acera o la entrada para el auto.
- ☐ Recorte arbustos situados alrededor de los caminos hacia la puerta.

## ILUMINACIÓN

- ☐ Coloque una lámpara cerca de la cama al alcance de la mano
- ☐ Instale una luz de noche para poder ver por dónde camina (algunas luces de noche se encienden solas al anochecer)
- ☐ Reemplace las bombillas quemadas

## ROPA/ACCESORIOS

- ☐ Use zapatos que tengan una suela fina y antideslizante
- ☐ Use pantalones y vestidos con dobladillo para que no toquen el suelo
- ☐ Lleve siempre consigo un teléfono móvil o portátil
- ☐ Considere la opción de un sistema de respuesta a emergencias

## BAÑOS

- ☐ Ponga una alfombra de goma antideslizante en el piso de la bañera o la ducha
- ☐ Instale barras de apoyo al lado y dentro de la bañera y al lado de la taza de baño
- ☐ Considere la posibilidad de usar un asiento de baño elevado, un asiento de ducha acolchado o una regadera de mano

## HABITACIÓN

- ☐ Ajuste la altura de la cama a una posición cómoda.

# Proteja y mantenga su independencia



## Guía para prevenir caídas

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

