



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Agosto de 2022

### Prevención de caídas

A medida que uno envejece aumenta el riesgo de caídas y lesiones graves. Una caída podría afectar su calidad de vida de forma importante, provocando fracturas de huesos, lesiones en la cabeza y en ocasiones incluso la muerte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que los adultos mayores sufren alrededor de 36 millones de caídas cada año. Tomar medidas para evitar las caídas puede ayudarle a no formar parte de esas estadísticas.

#### No deje de moverse

Mantenerse activo aumenta sus probabilidades de evitar las lesiones. Puede mantenerse activo planeando una rutina de ejercicio, que puede constar de cualquier cosa, desde nadar hasta hacer yoga o pilates, caminar enérgicamente por el vecindario o levantar pesas. Si hacienda ejercicio solo no es lo suyo, intente a tomar clases en un gimnasio o centro para personas de la tercera edad en su localidad. Haciendo ejercicio con frecuencia mantiene la fuerza de sus huesos y la flexibilidad de sus tendones y ligamentos. Haz el esfuerzo por mantenerse activo por lo menos 150 minutos por semana. Consulte a su médico para que le brinde orientación y consejo para elaborar un plan de ejercicio.

#### Descanse suficiente

Asegúrese de descansar suficiente, ya que así reducirá la probabilidad de una caída. Para dormir



bien, acostúmbrese a dormirse a la misma hora todos los días. Debe seguir una rutina de actividades relajantes antes de irse a dormir. Evite los dispositivos electrónicos antes de dormir; opte por un libro relajante o un audiolibro, una meditación guiada o música calmante.

#### Tenga bases sólidas

La parte más importante de su cuerpo para prevenir las caídas son sus pies. Con buenas bases, podrá caminar con confianza y saber que ha reducido sus probabilidades de sufrir una mala caída. Invierta en un buen par de zapatos con suela de caucho y agujetas, que tengan tacones bajos. Asegúrese de usar zapatos constantemente, especialmente en escaleras y pisos resbaladizos. .

#### Proteja sus espacios contra caídas

Estudie toda su casa en busca de posibles peligros de tropiezo. ¿Hay desorden en el piso que pueda ordenar? ¿Hay cables sueltos que pueda poner contra la pared? Recorra su casa y tome nota de todo lo que podría provocar una caída. Quite los tapetes pequeños. Pegue los cables y alambres con cinta a la esquina de la pared. Mantenga su casa limpia y ordenada, deshaciéndose de los materiales reciclables y los empaques. Con frecuencia los tropezones se deben a la mala iluminación en el espacio de vida, así que asegúrese de que su vivienda esté bien iluminada.

## Prevenga los resbalones

Las superficies mojadas o heladas también pueden contribuir a las caídas. Si se ha derramado líquido en la casa, límpielo lo antes posible, lo mejor que pueda. Si no puede limpiar el derrame de inmediato, ponga una toalla sobre el charco para absorberlo. Si su camino de entrada, puerta delantera o entrada tienen hielo en el invierno, siempre esparza sal o arena para que esté menos resbaladizo.

## Hágase pruebas

Acuda con frecuencia a hacerse pruebas de la vista y el oído, para asegurarse de que no hayan ocurrido cambios en sus sentidos. Los cambios en esas funciones podrían ponerlo en mayor riesgo de sufrir una caída. Si tiene anteojos o lentes de contacto nuevos, tómese el tiempo para adaptarse a ellos. Asegúrese de que su aparato auditivo se ajusta bien a su oído. Siempre use sus anteojos, lentes de contacto o aparato auditivo cuando camine por su casa.

## Use dispositivos de asistencia

Los dispositivos de asistencia podrían ayudarle a evitar caídas peligrosas. El uso de bastones y andadores puede ayudarle a trasladarse en espacios desconocidos y terreno disperejo. Recuerde consultar a su médico o fisioterapeuta para determinar qué dispositivo es la mejor opción para usted.

## Preste atención a sus medicamentos

Asegúrese de tomar todos sus medicamentos recetados y revise sus medicamentos con su proveedor en cada visita. Algunos medicamentos podrían aumentar sus probabilidades de caer

debido a efectos secundarios, como mareo o somnolencia. Si sus medicamentos conllevan ese riesgo, hable con su médico para determinar si podría haber una alternativa más segura o si puede probar una dosis más baja. Nunca haga cambios a sus medicamentos sin hablar antes con su médico.

## Dé aviso a su médico

Siempre avísele a su médico cuando sufra una caída, para que pueda ayudarle a elaborar un plan de prevención a la medida de sus necesidades. Mantener informado a su médico puede alertarlo sobre la posible aparición de nuevos problemas médicos.

## Fuentes:

<https://www.nia.nih.gov/health/prevent-falls-and-fractures>

<https://newsinhealth.nih.gov/2019/09/preventing-falls#:~:text=Your%20plan%20for%20preventing%20falls,only%20because%20of%20their%20age.>

<https://www.cdc.gov/injury/features/older-adult-falls/index.html#:~:text=About%2036%20million%20falls%20are,bones%20or%20a%20head%20injury.>

<https://www.cdc.gov/steady/pdf/steady-factsheet-med-slinkedtofalls-508.pdf>

*Healthy Insights de IPRO* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



Mejorando  
la Calidad de Salud

**IPRO Healthy Insights**  
1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042  
(516) 209-5403  
<https://ipro.org>