



# LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

## Definición:

Cada año, uno de cada tres adultos de la edad 65 o más se cae. Las caídas pueden causar lesiones leves hasta graves, como fracturas de la cadera y lesiones craneales, y también pueden aumentar el riesgo de las muertes prematuras. Sin embargo, se puede prevenir las caídas. Aquí están algunas maneras fáciles para reducir el riesgo de caídas (National Council on Aging [NCOA], 2015).

## Consejos para la prevención de caídas (Mayo Clinic, 2014):

- ◆ Hacer ejercicios regularmente con un enfoque en el fortalecimiento e equilibrio
- ◆ Tener cuidado cuando se toman medicamentos que tienen efectos secundarios como mareos o somnolencia
- ◆ Dejar que un médico revise todos los efectos secundarios y interacciones de sus medicamentos que puedan contribuir a las caídas
- ◆ Tener un examen de la vista cada año y actualizar la receta de los anteojos
- ◆ Tener cuidado de peligros en el hogar que puedan causar las caídas
- ◆ Tener en cuenta las ubicaciones de las mascotas para prevenir un tropiezo
- ◆ Quitar tapetes pequeños o usar cintas de doble cara para que los tapetes no se resbalen
- ◆ Mejorar la iluminación en el hogar
- ◆ Colgar cortinas ligeras para reducir el deslumbramiento
- ◆ Instalar equipos de seguridad, como pasamanos y luces en las escaleras y barras de apoyo en el baño
- ◆ Usar tapetes no resbalosos en la bañera y en el piso de la ducha
- ◆ Usar zapatos robustos de su medida dentro y afuera de la casa; evitar usar zapatillas o andar descalzado
- ◆ Mantener cercanos los artículos usados con frecuencia

No tenga miedo de pedir ayuda si piensa que está en riesgo de caerse. Si usted o alguien conocido puede estar en riesgo de caerse, es importante tener una evaluación con un médico, y usar equipos de seguridad apropiados, como un andador o un bastón.

## Aclaración:

*Medline no practica medicina, y la información presentada en la página web no es consejo médico y no puede sustituir consejo de un médico. Toda la información en la página web acerca de las condiciones médicas se la encuentra en recursos disponibles al público.*



### REFERENCIAS

1. Mayo Clinic (2014). Healthy aging. Fall Prevention: Simple tips to prevent falls. Retrieved July 10, 2015, from <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>
2. National Council on Aging (2015, May 22). Take Control of Your Health: 6 Steps to Prevent a Fall | NCOA. Retrieved July 10, 2015, from <https://www.ncoa.org/healthy-aging/falls-prevention/preventing-falls-tips-for-older-adults-and-caregivers/take-control-of-your-health-6-steps-to-prevent-a-fall/>
3. Center for Disease Control and Prevention (n.d.). What You can do to Prevent Falls. Retrieved July 10, 2015, from [http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/pubs/English/brochure\\_Eng\\_desktop-a.pdf](http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/pubs/English/brochure_Eng_desktop-a.pdf)