



1 DE CADA 5 ESTADOUNIDENSES MAYORES DE 65 AÑOS SUFRE UNA CAÍDA CADA AÑO



LAS CAÍDAS SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE POR LESIONES EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS.

LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES PUEDEN TENER MUCHAS IMPLICACIONES PARA LA SALUD:

- **1 de cada 5 caídas** causa lesiones graves como fracturas de huesos o traumatismos craneales.
- Las caídas pueden ocasionar fracturas de muñeca, brazo, tobillo y cadera.
- Las lesiones en la cabeza pueden ser graves, especialmente para personas que toman ciertos medicamentos.
- Más del 95% de las fracturas de cadera son causadas por caídas.
- Las caídas son la causa más común de lesiones cerebrales traumáticas.
- Pueden causar miedo de volver a caer, lo que lleva a estilos de vida menos activos.
- Una caída puede duplicar tu probabilidad de volver a caer.

LOS FACTORES DE RIESGO PARA CAÍDAS INCLUYEN:

- Debilidad en la parte inferior del cuerpo.
- Deficiencia de vitamina D.
- Dificultades para caminar y mantener el equilibrio.
- Medicamentos como tranquilizantes, sedantes o antidepresivos (incluso medicamentos de venta libre pueden afectar el equilibrio).
- Problemas de visión.
- Dolor en los pies o calzado inadecuado.
- Peligro en el hogar como escaleras rotas o escalones irregulares, alfombras y desorden que pueden causar tropiezos.

**¡LO MÁS IMPORTANTE ES QUE LAS
CAÍDAS SON PREVENIBLES!**

COMPLETE LA SIGUIENTE LISTA DE VERIFICACIÓN PARA PREVENIR CAÍDAS.

Las caídas suelen suceder debido a peligros que son fáciles de pasar por alto pero también fáciles de solucionar. Esta lista de verificación le ayudará a identificar y corregir esos peligros en su hogar. La lista de verificación pregunta sobre los peligros que se encuentran en cada habitación de su hogar. Para cada peligro, la lista de verificación le indica cómo solucionar el problema. Al final de la lista de verificación, encontrará otros consejos para prevenir caídas.

SUELOS: OBSERVE EL SUELO DE CADA HABITACIÓN

1. ¿Cuando camina por una habitación, tiene que rodear los muebles?

-Pídale a alguien que mueva los muebles para que su camino esté despejado.

2. ¿Tiene alfombras sueltas en el suelo?

-Retire las alfombras o use cinta adhesiva de doble cara o un respaldo antideslizante para evitar que las alfombras se resbalen.

3. ¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, revistas, cajas, mantas u otros objetos en el suelo?

-Recoja las cosas que están en el suelo. Siempre mantenga los objetos fuera del suelo.

4. ¿Tiene que caminar por encima o alrededor de cables (como los de una lámpara, teléfono o extensiones)?

-Enrolle o pegue los cables junto a la pared para que no pueda tropezar con ellos. Si es necesario, haga que un electricista instale otro enchufe.

ESCALERAS Y PELDAÑOS: OBSERVE LAS ESCALERAS QUE UTILIZA TANTO DENTRO COMO FUERA DE SU HOGAR

1. ¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en los escalones?

-Recoja las cosas de los escalones. Siempre mantenga los objetos fuera de los escalones.

2. ¿Hay escalones rotos o desiguales?

-Arregle los escalones sueltos o desiguales.

3. ¿Falta una luz sobre la escalera?

-Haga que un electricista instale una luz en la parte superior e inferior de la escalera.

4. ¿Tiene solo un interruptor de luz para sus escaleras (solo en la parte superior o en la parte inferior de las escaleras)?

-Haga que un electricista instale un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Puede obtener interruptores de luz que brillan en la oscuridad.

5. ¿Se ha quemado la bombilla de la escalera?

-Pídale a un amigo o familiar que cambie la bombilla.

6. ¿La alfombra de los escalones está suelta o rasgada?

-Asegúrese de que la alfombra esté firmemente sujeta a cada escalón, o retire la alfombra y coloque bandas de goma antideslizantes en los escalones.

7. ¿Los pasamanos están sueltos o rotos? ¿Hay un pasamanos solo en un lado de las escaleras?

-Arregle los pasamanos sueltos o coloque unos nuevos. Asegúrese de que los pasamanos estén en ambos lados de las escaleras y sean tan largos como las escaleras.

COCINA: OBSERVE SU COCINA Y ÁREA DE COMER

1. ¿Tiene las cosas que usa con frecuencia en estantes altos?

-Mueva los objetos en sus gabinetes. Mantenga las cosas que usa con frecuencia en los estantes más bajos (aproximadamente a la altura de la cintura).

2. ¿Su taburete es inestable?

-Si debe usar un taburete, consiga uno con una barra para sujetarse. Nunca use una silla como taburete.

BAÑOS: OBSERVE TODOS SUS BAÑOS

1. ¿El piso de la bañera o la ducha es resbaladizo?

-Coloque una alfombra de goma antideslizante o tiras autoadhesivas en el piso de la bañera o la ducha.

2. ¿Necesita apoyo al entrar y salir de la bañera o al levantarse del inodoro?

-Haga instalar barras de agarre junto a la bañera y dentro de ella, y junto al inodoro.

HABITACIONES: OBSERVE TODAS SUS HABITACIONES

1. ¿Es difícil alcanzar la luz cerca de la cama?

-Coloque una lámpara cerca de la cama donde sea fácil de alcanzar.

2. ¿El camino desde su cama hasta el baño está oscuro?

-Instale una luz nocturna para que pueda ver por dónde camina. Algunas luces nocturnas se encienden automáticamente cuando oscurece.

OTRAS COSAS QUE PUEDE HACER PARA PREVENIR CAÍDAS

- *Realice ejercicios que mejoren su equilibrio y fortalezcan sus piernas. El ejercicio también ayuda a sentirse mejor y más seguro.
- *Haga que su médico o farmacéutico revise todos los medicamentos que toma, incluso los medicamentos de venta libre. Algunos medicamentos pueden causar somnolencia o mareos.
- *Hágase revisar los ojos por un oftalmólogo al menos una vez al año y actualice sus anteojos.
- *Levántese lentamente después de sentarse o acostarse.
- *Use zapatos tanto dentro como fuera de la casa. Evite andar descalzo o usar pantuflas.
- *Mejore la iluminación en su hogar.
 - Coloque bombillas más brillantes.
 - Las bombillas fluorescentes son brillantes y más económicas de usar.
 - Agregue iluminación a las áreas oscuras.
 - Cuelgue cortinas o persianas livianas para reducir el deslumbramiento.
- *Pinte un color contrastante en el borde superior de todos los escalones para que pueda ver mejor las escaleras. Por ejemplo, use pintura de color claro en madera oscura.

OTROS CONSEJOS DE SEGURIDAD

- ✓ Mantenga los números de emergencia en letras grandes cerca de cada teléfono.
- ✓ Coloque un teléfono cerca del suelo en caso de que se caiga y no pueda levantarse.
- ✓ Considere usar un dispositivo de alarma que traerá ayuda en caso de que se caiga y no pueda levantarse.