



como evitar las caídas



RIESGOS DE CAÍDAS EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA

¿Tiene miedo de caerse? No es el único. Las personas de edad avanzada están a menudo bastante preocupados por las caídas, y con buena razón. El Centro para el Control de Enfermedades estima que 1 de cada 3 personas de edad avanzada se caen al menos una vez al año. En el 2013, las caídas derivaron en 2.5 millones de visitas a la sala de emergencia y más de 700.000 hospitalizaciones. Las posibilidades de caerse y de herirse gravemente en una caída incrementan con la edad. Puede causar un cambio serio en su calidad de vida e independencia.

Incluso cuando una caída no causa una lesión grave, puede ser aterrador. Además, uno de los mayores factores de riesgo para futuras caídas es haber tenido una caída previa. Por estas razones, se recomienda que se someta a pruebas de detección de alto riesgo de caídas.

¿Qué aumenta su riesgo de caídas?

- ¿Tiene problemas de salud o de visión o toma medicamentos?
- ¿Hay objetos en su casa o su patio que usted debe esquivar, pasar por encima, o alcanzar?

Todo esto puede hacerlo más propenso a caerse.

Estas son algunas de las causas comunes de las caídas en los adultos mayores de edad:

Usted es más propenso a perder el equilibrio o tropezar y caer si:

- No puede ver bien.
- Tiene mareos, se mareo fácilmente, o tiene problemas de equilibrio.
- A veces se confunde.
- Usted tiene debilidad, dolor o pérdida de sensibilidad en una pierna o el pie.
- Ha tenido una cirugía recientemente.
- Problemas de presión arterial: Si la presión arterial baja cuando se pone

A woman with short blonde hair, wearing a bright red zip-up jacket and grey athletic pants, is captured in a moment of instability while running on a wooden deck. Her arms are outstretched, and her facial expression shows concern or a loss of balance. The background is a blurred view of a building's exterior with a grid-like pattern. The image features a large orange circle in the top right corner and a blue circle containing text in the bottom left. There are also thin orange circular lines on the left side of the image.

Los estudios han encontrado que del 15-20% de los adultos mayores de edad tienen cambios de presión arterial postural; esto puede producir mareos y provocar caídas. Además, investigaciones recientes han relacionado el tratamiento de la presión arterial con las caídas graves en personas mayores.

de pie o cambia de posición se llama hipotensión postural. Esto es bastante común en las personas mayores, especialmente si usted está tomando medicamentos para disminuir la presión arterial.

- Si tiene un monitor de presión arterial en casa, tome su presión arterial mientras está sentado y de pie, tome nota. Cuantas más lecturas obtenga, el médico tendrá una mejor idea de su presión arterial normal.

Otras cosas que pueden causar caídas incluyen:

- Mala iluminación.
- Las superficies irregulares o resbaladizas.
- El desorden, muebles, o los animales domésticos pequeños que se crucen en su camino.
- Los objetos que están fuera de su alcance, ya sean demasiado altos o demasiado lejos.

Cierto tipo de medicamentos que se sabe que aumentan las caídas:

- Los sedantes y tranquilizantes: Ambien, Ativan, Xanax.
- Antipsicóticos: Zyprexa, Risperidal, Seroquel.
- Medicamentos para dormir de venta libre: Nyquil o la versión "PM" de analgésicos comunes.
- Cualquier medicamento que causa somnolencia: incluyendo antihistamínicos, sedantes y ciertos tipos de medicamentos para una vejiga hiperactiva, y también para el vértigo, náuseas, dolor en los nervios y depresión.



Si usted está tomando cualquiera de los medicamentos mencionados anteriormente, no entre en pánico y no deje de tomar ningún medicamento sin antes consultar con su médico. Asegúrese de programar una revisión de su medicación. Suele ser beneficioso especificar que realmente quiere reducir su ingestión de medicamentos que aumentan el riesgo de caídas, a menos que el fármaco sea esencial para el control de un síntoma o condición.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

¿Cómo podría una caída cambiar su vida? Si se cae y puede ponerse de pie de inmediato, entonces la caída puede no haber causado ningún problema a largo plazo. Pero a medida que envejece, las caídas son más propensas a causar problemas graves. Un hueso roto o una lesión en la cabeza pueden conducir a grandes cambios en su estilo y calidad de vida.

Usted puede tomar medidas y hacer cambios simples para protegerse de una caída que podría cambiarle la vida:

- Mantenga su hogar organizado.
- Sea consciente de las cosas con las que pueda tropezarse tales como: animales, pequeñas alfombras, suelos irregulares y sábanas o acolchados que cuelguen de las camas.
- Repare las alfombras sueltas. Utilice cera de piso antideslizante y limpie los derrames de inmediato, especialmente en los pisos de baldosas de cerámica.
- Ubique los muebles y los cables eléctricos fuera del paso.
- Mantenga su casa bien iluminada. Utilice luces nocturnas o mantenga encendidas las lámparas de techo en la noche en los pasillos y baños.
- Instale pasamanos fijos en ambos lados de las escaleras.
- Coloque un tapete antideslizante dentro y fuera de la bañera.
- Instale barras de apoyo dentro y fuera de la ducha o bañera y cerca del inodoro.
- Use una silla de ducha o banco de bañera cuando se bañe.
- Obtenga un teléfono portátil o un dispositivo de alerta médica.
- Organice sus cosas para que tenga fácil acceso a ellas. De manera tal que usted no se ponga a riesgo para agarrarlos y se pueda caer.



- Mantenga una linterna con pilas nuevas junto a su cama.
- Los andadores, bastones y otros dispositivos de ayuda deben mantenerse en buenas condiciones y ser utilizados en todo momento en lugar de utilizar los muebles o las paredes para mantener el equilibrio.
- Conozca los posibles efectos secundarios de cualquier medicamento antes de tomarlo. Si sabe que un medicamento le produce mareo o sueño, planee su descanso y no camine más de lo necesario. Hable con su médico para ver si puede tomar una dosis más baja o probar un medicamento diferente.
- Haga ejercicio regularmente para incrementar su fuerza y equilibrio. Hable con su médico para obtener una evaluación de paso y equilibrio por parte de un fisioterapeuta.
- Obtenga un examen de visión y audición anualmente, o en cualquier momento que usted note un cambio.

Aprenda a moverse sabiamente

- Levántese lentamente
 - Si usted tiene un problema de equilibrio, camine lentamente.



- Utilizar zapatos de tacón bajo que le queden cómodos y den buen soporte a sus pies puede ayudar. Utilice calzado con suelas antideslizantes.

- Si está muy débil o mareado, asegúrese de tener quien le ayude a levantarse, caminar y bañarse.

- Si una de sus piernas es más fuerte que la otra, entre a la bañera o ducha con su pierna más débil primero. Salga con su pierna más fuerte primero.

- Si su médico fisioterapeuta lo sugiere, utilice un bastón o un andador. Asegúrese de saber cómo utilizarlo de forma segura y que sea del tamaño adecuado para andador pueden deslizarse por debajo suyo en superficies lisas o mojadas.





Hable con su médico, si:

- Ha sufrido una caída en los últimos 12 meses.
- Ha tenido un problema de equilibrio o para caminar.
- Usted utiliza un bastón o un andador.
- Su presión arterial es demasiado alta o demasiado baja.
- Hace ejercicios regularmente.
- Tiene problemas de audición o visión.



El contenido de este folleto sólo tiene propósitos informativos. No pretende reemplazar la evaluación de su médico. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico.