

Riesgo de Caídas:

¿Cómo prevenir caídas en los adultos de edad avanzada?

Los ancianos se lesiona más frecuentemente debido a caídas, y muchos mueren como resultado de estas.

Las lesiones debido a caídas reducen la independencia y la movilidad de los ancianos.

Simplemente el miedo de caerse puede causar temor, frustración, y enojo. Consecuentemente se genera restricción en la independencia y en la movilidad.

El envejecimiento y las caídas:

Cambios en el cuerpo debido al envejecimiento pueden hacer que uno sea más propenso a las caídas.

Estos cambios incluyen pérdida de músculos, pobre resistencia, artritis, y cambios en la vista y el equilibrio. Los ancianos también son más aptos a tomar múltiples medicamentos, los cuales pueden causar mareos, desorientación, e inestabilidad en la marcha.

Usted puede reducir su riesgo si usted:

- ✓ Se mantiene activo. Ya sea que usted escoja caminar, yoga o tai chi. La actividad física mejora su fuerza y equilibrio.
- ✓ Póngase zapatos que le quedan bien, con suelas resistentes. No anden descalzo, o solo con calcetines o pantuflas que tengan suelas resbalosas o de tacón alto.
- ✓ Háganse exámenes de la vista regularmente. NO camine mientras use sus lentes para leer.

Usted Puede prevenir caídas en casa si usted:

- ✓ Mejora la iluminación. Asegúrese que las conexiones de lamparas y luces sean fáciles de alcanzar, sin tener que estirarse o agacharse. Ponga los controles cerca de las entradas de los cuartos para que no tenga que batallar en lo oscuro mientras trata de encontrar el control.
- ✓ Limpie sus pisos. Quite tapetes, elimine pisos resbaladizos, y trate de limitar cambios en la superficie donde camina usted.
- ✓ Use muebles Fuertes. Usted debe de poder recostarse en el mueble sin que se mueva. Las sillas deben de tener espalda.
- ✓ Elimine el desorden. Usted puede tropezar con las extensiones eléctricas, juguetes, o montones de revistas o de zapatos, aunque usted sepa dónde están las cosas.
- ✓ Evite tener mascotas pequeñas.

En el baño:

Estar seguro en el baño es importante para las personas con dolor en las articulaciones, debilidad muscular o discapacidad física. Si usted tiene estos problemas, necesitara hacer algunos cambios en su baño.

La bañera o la ducha:

- ✓ Usted puede hacer algunos cambios para protegerse cuando toma un baño o una ducha.
- ✓ Coloque esteras de succión o antideslizantes de caucho de silicona en la tina para evitar caídas.
- ✓ Utilice cintas de baño antideslizante fuera de la tina para pararse firmemente.
- ✓ Siéntese en un asiento o en un banco cuando tome una ducha.
- ✓ Mantenga seco el piso fuera de la tina y de la ducha.

En los Inodoros:

- ✓ Elevar la altura del asiento del retrete o inodoros: puede ayudar al baño seguro. Esto se puede hacer agregando una tapa al asiento del inodoro o un asiento de inodoro levantado. También se puede utilizar una silla retrete en lugar de un inodoro. Considere la opción de un asiento especial denominado bidé portátil. Este rocía agua tibia para limpiar y luego aire caliente para secar.
- ✓ Barras de seguridad para el baño y el retrete o inodoro: Usted tal vez necesite tener barras de seguridad en su baño. Las barras de agarrar deben asegurarse en forma vertical u horizontal a la pared, nos diagonalmente. NO utilice los toalleros como barras de agarrar, dado que no aguantaran su peso. Usted necesita dos barras de seguridad: una le ayuda a entrar y salir de la tina; la otra le ayuda a incorporarse desde una posición de sedestación.

¿Qué hacer si sufre usted una caída?

- ✓ **No se alarme.** Trate de obtener ayuda. Llame la atención de otros haciendo ruido en el piso o las paredes o utilizando una alarma personal.
- ✓ Trate de levantarse. Dese vuelta en su estómago y empuje con las rodillas. Trate de levantarse, ya sea agarrando cosas o apoyándose en los muebles.
- ✓ Manténgase caliente. Cúbrase con cualquier cosa que se encuentre cerca y contraiga sus musculo.