

Consejos para la prevención de caídas (Fall Prevention Tips)

¿Cuáles son los principales factores que causan caídas?

Todos podemos caernos, aunque las caídas con lesiones son más comunes en las personas mayores. Diversos factores aumentan el riesgo de una caída. Entre los factores que elevan el riesgo se incluyen los siguientes:

- Factores ambientales (pisos resbaladizos, alfombras sueltas).
- Edad avanzada.
- Enfermedad y afecciones crónicas (debilidad muscular, falta de equilibrio, mareos, haberse caído durante el año anterior), y
- Efectos secundarios de los medicamentos (por ejemplo, antihipertensivos, sedantes, antidepresivos).

¿Cómo puede evitar las caídas en el hospital?

Recomendaciones de seguridad en el hospital

- Infórmele a su proveedor médico todos los medicamentos que toma. Cuantos más medicamentos tome, más efectos secundarios puede tener. Esto aumenta el riesgo de caídas.
- Hable con su proveedor médico si tiene debilidad muscular, mareos, problemas de equilibrio o de la vista.
- Use el botón de llamada para pedir ayuda.
- Cuando se levante de la cama, siéntese en el lateral de la cama por un momento antes de ponerse de pie.
- Use el andador, bastón o dispositivo de asistencia.
- Conserve el piso libre de objetos, como cables o caños.

¿Cómo puede evitar las caídas en el hogar?

Recomendaciones de seguridad en interiores

- Asegúrese de que todas las zonas estén bien iluminadas, especialmente cerca de las escaleras. Los interruptores de luz deben estar cerca de las puertas.
- No acumule objetos en el piso.
- Asegúrese de que las superficies del piso estén uniformes, pero no resbaladizas. Cuando se encuentre en otras zonas, tenga presente las superficies del piso muy pulidas o húmedas que

- podrían ser resbaladizas y peligrosas.
- Cuando entre en las habitaciones, preste atención a los escalones.
 - Use zapatos bien ajustados y con taco bajo, incluso en su hogar. Evite caminar en medias, zoquetes o pantuflas. Puede resbalarse.
 - Asegúrese de que todas las alfombras y los felpudos tengan un revestimiento antideslizante o estén fijados al piso, especialmente en las escaleras.
 - Asegúrese de que todas las escaleras estén bien iluminadas y tengan barandas, preferentemente a ambos lados.
 - Use una alfombra de caucho en la ducha o en la tina.
 - Instale barandas para sujetarse en las paredes del baño cerca de la tina, la ducha y el sanitario.
 - Tenga una linterna con baterías cargadas al lado de su cama.
 - Reacomode las zonas de trabajo y de almacenamiento para minimizar la necesidad de levantar los pies o de tener que estirarse para alcanzar los objetos. Si debe usar un banquito, use uno resistente con baranda y escalones anchos.
 - Organícese con un familiar o amigo para tener un contacto diario.
 - Si necesita un andador, un bastón o un dispositivo de asistencia para aumentar su estabilidad, úselo siempre.
 - Si vive solo, tal vez deba contratar una compañía de supervisión que responda a sus llamadas a toda hora.

Recomendaciones de seguridad en exteriores

- Si hay mal tiempo, use un andador o un bastón para aumentar su estabilidad.
- Use zapatos o botas con suelas de goma para una mayor tracción.
- En invierno, lleve una bolsita con sal gruesa o piedritas para gatos en su bolsillo o en el automóvil. Puede desparramar la sal o las piedritas para gato en las veredas o calles que estén resbaladizas.

Muchas caídas pueden evitarse. Siga estas recomendaciones de seguridad para evitarlas

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.375 © Copyright 2007, 2015

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 119 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.