

Prevención de caídas en adultos mayores

Letra grande

**For an English version,
see “Preventing Falls For Older Adults,”
safe-ah-28044.**



Allina Health

Qué puede hacer para evitar caídas

Es importante que siempre informe a su proveedor de atención médica cuando se haya caído (o si casi se cae). Mantenerlo en secreto y limitar su actividad porque tiene miedo a caerse solo aumentará su riesgo de volver a caerse. Su proveedor de atención primaria y su círculo de cuidado, como un familiar, amigo u otras personas cercanas a usted pueden ayudarle a obtener los servicios que necesita para prevenir que se caiga otra vez.

Las caídas pueden ocurrir por muchos motivos. Puede disminuir el riesgo de caerse. Lea los siguientes consejos y elabore un plan para realizar cambios. Luego, marque cada casilla cuando haya solucionado el problema.

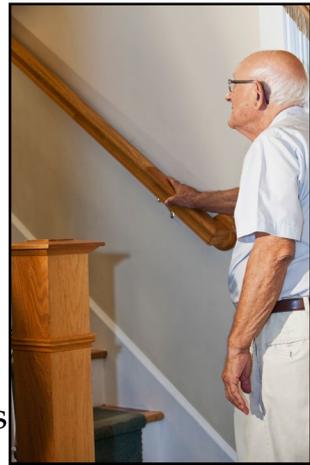
En casa y vestirse

En su casa:

- Si vive solo, debe contar con un plan de seguridad junto con su círculo de cuidado. Es posible que se sienta más cómodo si usa un sistema de alerta de emergencia. Esto garantizaría que pueda obtener ayuda incluso si se cae y no puede alcanzar un teléfono.
- Retire todas las alfombras. Asegúrese de que la alfombra del baño tenga un refuerzo de goma para evitar que se deslice debajo de los pies.
- Asegúrese de que la iluminación sea la adecuada en todas las áreas de su hogar, incluidos los pasillos y el baño.

❑ Utilice una luz nocturna.
Muchas personas caen mientras intentan llegar a un interruptor de luz en la oscuridad y se extienden demasiado porque juzgaron mal la distancia.

❑ Asegúrese de que los pasillos, las escaleras y las áreas alrededor de la cama y las sillas estén despejados.



¿La escalera tiene pasamanos a ambos lados?

❑ No trepe para alcanzar objetos en los estantes superiores de las despensas. Guarde los artículos livianos en la parte superior y los más pesados en la parte inferior. Utilice un alcanzador extensible para recuperar objetos que están por encima de la cabeza sin subirse a un banquito.

❑ Asegúrese de tener pasamanos seguros a ambos lados de la escalera y use ambos rieles, especialmente si un lado de su cuerpo es más débil que el otro.

❑ Cuando alguien se cae en las escaleras, con frecuencia es porque no se ha dado el último paso. Para evitar que esto suceda:

- Coloque la banda antideslizante para tina en el pasamanos para tener una advertencia táctil de que está en el último escalón.
- Coloca una tira de cinta blanca en el borde del último paso como indicación visual.

- ❑ Su mascota puede ser la causa de una caída. No permita que su perro salte sobre usted. Considere la posibilidad de usar alimentadores y dispensadores de agua automáticos. Para evitar mareos, siéntese en una silla al lado de la caja de arena de su gato cuando la limpie, en lugar de agacharse.



Las mascotas son excelentes compañeras, pero también pueden provocar una caída.

En el baño:

- ❑ Usar un asiento elevado para el inodoro puede facilitar ponerse de pie.
- ❑ Use bandas antideslizantes en la tina o la ducha.
- ❑ Instale y use agarraderas por seguridad al salir de la bañera. (Una agarradera desmontable que se coloca sobre el costado de la bañera y fija correctamente es perfectamente seguro.) Hay agarraderas especialmente diseñadas para bañeras más antiguas con bordes enrollados.
- ❑ Utilice una silla para baño y un cabezal de ducha de mano.

En el dormitorio:

- ❑ Si tiene incontinencia durante la noche, coloque un inodoro portátil cerca de la cama para que no tenga que intentar ir al baño apurado cuando está soñoliento.

Vestirse y desvestirse:

- Asegúrese de que su ropa se ajuste bien y no cause que se tropiece. Se sabe que las personas caen debido a que el calzado es inadecuado, los pantalones son holgados o la ropa es demasiado larga.
- Siéntese en una silla o inodoro resistentes (no su cama) cuando se ponga medias, pantalones y otra ropa.
- Use calzado, no pantuflas ni tacones, cuando esté en casa. Puede tener un par especial de “zapatos para estar en casa” para mantener su hogar limpio.



Asegúrese de que su ayuda para caminar sea fácilmente accesible para usarla durante sus actividades de la vida diaria.

En sus actividades de la vida diaria:

- Manténgase físicamente activo y asegúrese de incluir el ejercicio en su rutina diaria.
- Realice ejercicios de fortalecimiento (con pesas o bandas) para mantener los músculos que tiene. (“Úselo o piérdalo”). Aumente la cantidad de peso que levanta con el tiempo para ayudar a desarrollar músculo.
- Si utiliza un dispositivo para la movilidad, como un bastón, un andador o una silla de ruedas, asegúrese de que sea de fácil acceso y que se ajuste adecuadamente.

- ❑ Use una silla para sentarse antes de agacharse. Asegúrese de recuperarse del mareo antes de ponerse de nuevo de pie.
- ❑ Al levantarse después de sentarse o acostarse, levántese lentamente y póngase de pie durante 1 a 3 minutos para evitar los mareos.
- ❑ Algunos cambios de posición de la cabeza pueden provocar mareos. Hable con el proveedor de servicios médicos si esto sucede.
- ❑ Si tiene miedo de bañarse por miedo a caerse, pídale ayuda a su proveedor de atención médica para obtener consejo profesional sobre cómo bañarse de forma segura.

En sus alimentos y medicamentos:

- ❑ Coma comidas y refrigerios saludables a lo largo del día que le den energía y lo mantengan fuerte.
- ❑ Beba muchos líquidos que le ayudarán a sentirse mejor.
- ❑ No tome alcohol. El alcohol puede aumentar su riesgo de caerse.
- ❑ Hable con su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos recetados y de venta libre, los suplementos a base de hierbas, vitaminas y otros suplementos. Es importante saber que algunos medicamentos, en especial para el sueño, los medicamentos para la presión arterial, los medicamentos para eliminar líquidos del cuerpo y los medicamentos para el resfrío de venta libre pueden aumentar el riesgo de caerse.

- ❑ Haga revisiones periódicas de medicamentos con su proveedor de atención médica. Una revisión de medicamentos es una oportunidad para que usted se asegure de que sus medicamentos:
 - **son seguros:** es posible que algunos medicamentos interactúen entre sí. Esto significa que un medicamento puede afectar la eficacia del otro. Su proveedor de atención médica o farmacéutico pueden informarle sobre cualquier posible interacción.
 - **funcionan bien para usted:** Su proveedor de atención médica puede sugerirle cambios para que aproveche al máximo su plan de medicamentos.
 - **sean los mejores medicamentos para usted:** Su proveedor de atención médica puede asegurarse de que no esté tomando ningún medicamento que haga lo mismo o medicamentos que ya no necesita tomar.
 - **son la opción más económica para usted:** Su proveedor de atención médica puede recomendarle que deje de tomar un medicamento o que se cambie a un genérico para obtener una opción más asequible.
- ❑ Utilice un pastillero o guía para administrar sus medicamentos.

- ❑ Programe una cita para que le revisen los ojos al menos una vez al año o con más frecuencia si nota un cambio en su visión. La falta de visión aumenta su riesgo de caerse.

Importante

Algunos medicamentos pueden aumentar su riesgo de caerse. Esto incluye:

- medicamentos para dormir, como Tylenol® PM
- medicamentos para la presión arterial, como Lopressor®
- medicamentos para eliminar líquidos del cuerpo, diuréticos o “pastillas contra la retención de agua”, como Lasix®
- medicamentos para el resfrío de venta libre como Suafed®.

Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica acerca de todos los medicamentos que toma.

Importante

Si no puede costear sus medicamentos, hable con su proveedor de atención médica. Es importante que tome sus medicamentos según las instrucciones.

Cómo usar las ayudas para caminar de forma segura

Después de elegir una ayuda para caminar que se ajuste a sus necesidades, es importante asegurarse de que:

- se ajusta correctamente,
- lo está usando de forma segura.

Para asegurarse de que el andador o bastón se adapta bien a usted:

1. Párese en posición recta con los brazos a los lados.
2. El agarre de su ayuda para caminar debe estar en la muñeca.



Bastón



Andador de ruedas delanteras



Andador de cuatro ruedas

Bastón

Un bastón puede ayudarle a moverse con seguridad si tiene problemas leves de equilibrio o debilidad en una o ambas piernas.

Si tiene debilidad en una pierna, el bastón debe mantenerse en la mano opuesta. (Si tiene debilidad en la pierna izquierda, sostenga el bastón en la mano derecha). El bastón y la pierna débil se mueven juntos. Asegúrese de mantenerse erguido.



Si tiene debilidad en la pierna izquierda, sostenga el bastón en la mano derecha (mano opuesta).

Andador de ruedas delanteras

Un andador de ruedas delanteras puede ayudarle a moverse con seguridad si tiene mal equilibrio o si tiene dolor en la espalda o en la parte inferior del cuerpo.

Al usar el andador de ruedas delanteras:

- Manténgase en posición erguida.
- No se incline a la altura de la cintura.
- Asegúrese de mantener la cabeza levantada y mirar adelante cuando camine.



Mantenga el andador cerca de usted para tenerlo cuando lo necesite.

Andador de cuatro ruedas

Un andador de cuatro ruedas puede ayudarle a moverse con seguridad si tiene problemas leves de equilibrio o problemas respiratorios. Si necesita un descanso, puede sentarse a descansar o recuperar el aliento.

Al usar el andador de cuatro ruedas:

- Manténgase en posición erguida.
- No se incline a la altura de la cintura.
- Asegúrese de mantener la cabeza levantada y mirar adelante cuando camine.
- No deje que el andador se adelante demasiado.
- Asegúrese de saber cómo usar los frenos.



Puede usar el andador de cuatro ruedas como silla si necesita sentarse para descansar o recuperar el aliento.

Su riesgo de caída

Lee las siguientes preguntas y coloque una marca en la casilla que aparece junto a su respuesta.

1. ¿Tiene miedo de caerse?

Sí No

2. ¿Se ha caído (o casi caído) en el último año?

Sí No

De ser así, ¿dónde ocurrió? (Marque más de una respuesta si se ha caído varias veces).

bañera o ducha

inodoro

cama

al aire libre

3. ¿Tiene problemas para caminar porque se siente débil, inestable, rígido o tiene problemas con sus pies?

Sí No

4. ¿Tiene problemas para agacharse, ponerse en cuclillas o arrodillarse?

Sí No

5. ¿Utiliza un bastón o un andador (dentro o fuera de su hogar)?

Sí No

6. ¿“Toca” o se apoya en muebles para usarlos como apoyo o para el equilibrio al caminar?

Si No

Si contestó “sí” a cualquiera de estas preguntas, corre un mayor riesgo de caerse. Asegúrese de revisar sus respuestas con su proveedor de atención médica en su próxima cita.

Cómo levantarse del piso si se cae

Es importante saber cómo levantarse adecuadamente del piso en caso de caerse. Reaccionar con pánico e intentar levantarse demasiado rápido o en la posición incorrecta puede causar lesiones o hacer que una lesión empeore.

Practique los siguientes pasos para levantarse de una caída. La práctica le ayudará a aprender los pasos (antes de que los necesite) y a sentir menos miedo de caerse.

1. Haga una pausa para calmarse. Respire profundamente unas cuantas veces.
2. Determine si está herido. Si cree que está lesionado o tiene mareos, no intente levantarse. Llame al 911 o a un miembro de su círculo de cuidado para obtener ayuda. Si está usando un sistema de alerta de emergencia, úselo.



Intente mantener la calma si se cae. Hacerlo le ayudará a pensar con más claridad para determinar si está lastimado. Si cree que está lesionado, pida ayuda y no intente levantarse

3. If you are not hurt and you feel strong enough, you can get up from the floor by following these steps:



Paso 1. Flexione ambas rodillas. Luego, ruede hacia su lado.

Importante

Hable con su proveedor de atención primaria o fisioterapeuta si no puede realizar estos pasos físicamente.



Paso 2. Coloque la mano que está arriba en el suelo frente a usted y empuje hacia arriba sobre su otro codo. El peso corporal debe estar sobre la cadera.



Paso 3. Empuje hacia arriba con ambas manos.



Paso 4. Ruede hacia adelante sobre las rodillas, usando las manos como apoyo.



Paso 5. Gatee hasta una silla robusta u otro mueble resistente que no se mueva.



Paso 6. Coloque ambas manos en el asiento.



Paso 7. Levante la rodilla más fuerte y flexiónela, colocando el pie sobre el suelo. Comience a elevarse lentamente empujando hacia arriba con la pierna más fuerte y usando las manos para ayudar a subir y apoyarse.



Paso 8. Dese la vuelta con cuidado para sentarse en la silla.

Importante

Es importante que le informe a su círculo de cuidado y el proveedor de atención primaria sobre todas las caídas, incluso si no cree que se ha lastimado.

A quién llamar si tiene preguntas

Hable con su proveedor de atención médica en su próxima cita si tiene preguntas acerca de cómo evitar las caídas.



Allina Health

allinahealth.org

© 2023 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE. IT IS ONLY A GUIDE.

safe-spanish-ah-210106 (7/19)