

Cómo prevenir las caídas

Constantemente nos exponemos a caernos con las cosas que hacemos. Las caídas causan lesiones y hacen que tengamos que dejar de participar en las actividades que disfrutamos. La buena noticia es que es posible prevenirlas.

¿Cómo nos arriesgamos a las caídas?

El entorno puede presentar riesgos. Por ejemplo:

- La mala iluminación
- Las escaleras demasiado empinadas o que no están en buenas condiciones
- Los pisos desiguales; por ejemplo, caminar de un piso de madera a un piso alfombrado
- Las superficies exteriores desiguales; por ejemplo, las aceras

Las caídas también son consecuencia de los problemas de salud como:

- Los cambios de equilibrio, visión o audición
- El entumecimiento o la debilidad musculares
- El proceso normal de envejecimiento
- Una caída en el pasado
- Los derrames cerebrales, la enfermedad de Parkinson, la artritis u otros problemas
- Algunos medicamentos
- Un historial de caídas

El miedo a caerse

Algunas personas desarrollan miedo a caerse, especialmente si se han caído antes. Dejan de salir o de disfrutar de sus actividades favoritas porque les preocupa caerse. Es posible que tengan que depender de la ayuda de otros. El miedo a caerse hace que la persona sea más propensa aún a las caídas.

Cómo prevenir las caídas

- Tenga mucho cuidado en el baño, que puede resultar peligroso. El piso puede estar resbaloso y causar una caída con mayor facilidad. Es común caerse al entrar o salir de la ducha o de la bañera.

Para evitar caídas en el baño:

- Use estereras antideslizantes o tiras autoadhesivas en la bañera o en la ducha.
- Instale agarraderas dentro y fuera de la bañera o la ducha.
- Instale agarraderas cerca del inodoro.
- Limpie los charcos y las áreas mojadas tan pronto como sea posible.
- Haga mucho ejercicio para fortalecer los músculos. ¡Estar demasiado sentado aumenta el riesgo de caídas! Muchos programas de ejercicios ayudan a mejorar la fuerza y el equilibrio. Halle clases que ayuden específicamente con sus problemas de salud, como la artritis, la osteoporosis o la enfermedad de Parkinson.
- Infórmese sobre los medicamentos que toma: El riesgo de caerse es mayor para las personas que toman cuatro medicamentos o más. Pregúntele al médico o al farmacéutico sobre los medicamentos que usa y sus efectos secundarios. Asegúrese de informarle al médico sobre todos los medicamentos que toma, incluyendo los comprados por la libre, las hierbas medicinales y las vitaminas.
- Mantenga la agudeza visual: La mala visión dificulta moverse de manera segura. Para asegurarse de ver siempre con claridad, vaya al oculista todos los años y use espejuelos o lentes de contacto con la receta correcta.
- Hágase un reconocimiento de la audición: La buena audición nos ayuda a notar los sonidos de nuestro entorno que alertan del peligro. Las personas que no oyen bien son más propensas a quedarse solas en casa y a mantenerse menos activas. La disminución de la actividad contribuye al riesgo de caídas.

- Mejore la seguridad de su casa: Alrededor de la mitad de las caídas ocurren en el hogar. Use bombillas brillantes para iluminar las habitaciones oscuras. Átese bien los zapatos y no use zapatillas ni chancletas, dentro o fuera de la casa.
- Use colores contrastantes en los escalones y umbrales para que los pueda distinguir con claridad. Por ejemplo, si el baño está pintado de blanco, asegúrese de que la cortina de baño sea de distinto color y que el umbral de entrada a la ducha sea de un color contrastante. En los pisos de madera oscura, pinte el borde de los escalones de un color más claro.

- TENGA A LA MANO LOS NÚMEROS DE TELÉFONO DE EMERGENCIA ESCRITOS EN LETRA DE MOLDE GRANDE.
- Una revisión de la seguridad del hogar ayudaría a identificar los peligros de caídas, como el desorden y la mala iluminación. Consulte la lista de seguridad del sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov). Busque “**Check for Safety**” y haga clic en “**Check for Safety brochure (Spanish version)**”.

NOTAS:



Para información adicional y para visitar la biblioteca de la Serie Informativa de Audiología, escanear con su dispositivo móvil.

Para más información sobre la pérdida de audición o los auxiliares auditivos, o para que se le envíe a un audiólogo certificado por ASHA, comunicarse con:



AMERICAN
SPEECH-LANGUAGE
HEARING
ASSOCIATION

2200 Research Boulevard
Rockville, MD 20850
800-638-8255

Correo electrónico: actioncenter@asha.org
Sitio Web: www.asha.org

Información gratuita distribuida por

La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición
2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850 • 800-638-8255

