

# PREVENCIÓN DE CAIDAS



Las caídas, usualmente, ocurren de forma repentina e involuntaria; y según aumenta nuestra edad, mayor es el riesgo de sufrir fracturas asociadas a las caídas. Estas fracturas pueden tener consecuencias graves para nuestra salud y afectar nuestra calidad de vida significativamente.

## Algunas de las causas comunes de caídas son las siguientes:

### Cambios asociados con el envejecimiento

Problemas de visión como cataratas, audición, equilibrio, coordinación y reflejos lentos

### Problemas físicos

Artritis, amputaciones, enfermedad de Parkinson, debilidad muscular, huesos frágiles debido a osteoporosis que contribuyen a que una caída leve resulte en una fractura

### Medicamentos

Aquellos que pueden causar mareos, somnolencia, como los medicamentos para el insomnio, entre otros

### Factores en el ambiente

Poca iluminación, pisos mojados o resbalosos, alfombras sueltas, escaleras, desniveles en el piso, falta de barandas en el baño u obstáculos en el camino

### Conductas de riesgo

Ejemplo: Subirse en una silla para alcanzar objetos altos, tomar bebidas alcohólicas

## Podemos prevenir las caídas siguiendo estas recomendaciones:

- Coméntale a tu médico en tus visitas regulares si has tenido alguna caída en el pasado y pregúntale si un examen que mide cuan fuertes están tus huesos está indicado para ti.
- Notifica a tu médico si tienes alguno de los siguientes síntomas: mareos, somnolencia, visión borrosa, problemas de audición, dolor o debilidad en las piernas o pies.
- No tomes medicamentos que no han sido recetados para ti.
- Cuando tomes alguna medicina, lee su etiqueta y verifica la cantidad y frecuencia con la que debes usarla. Además, revisa si tiene algún efecto secundario que te pueda hacer propenso a una caída.
- Limite el consumo de alcohol ya que puede afectarle su equilibrio y los reflejos.
- Al despertar, antes de salir de la cama, siéntate primero por unos minutos. Esto es para evitar que la presión arterial baje, te cause mareo y te caigas. Este consejo lo puedes seguir también cuando estas sentado y te vas a poner de pie.
- Usa zapatos cómodos y seguros, preferiblemente cerrados y con suela de goma para que no resbalen. Evita caminar en medias o chancletas.
- Si te han recomendado el uso de bastones, muletas o andadores debes usarlos siempre. Si no sabes cómo se usan correctamente pregúntale a tu médico.
- Haz ejercicios para fortalecer tus huesos, músculos y mejorar el equilibrio. Algunos recomendados son: caminar, trotar, bailar y el Tai Chi.
- Adultos mayores de 50 años deben consumir 1200mg de calcio y de 800 a 1000 IU de vitamina D diariamente, si no existe alguna contraindicación.

**La mayoría de las caídas ocurren en el hogar por lo cual debemos asegurarnos que nuestro hogar sea seguro.**

## Toma las siguientes precauciones en tu hogar para reducir el riesgo de caídas:

- Mantén una buena iluminación por donde caminas, sobre todo en la noche utiliza luces de noche o lamparillas en tu dormitorio, pasillo y baño.
- Evita el uso de alfombras
- Recoge los cables de los equipos electrónicos
- Sujétate de las barandas cuando utilices las escaleras
- Coloca una alfombra de goma en la ducha o bañera
- Coloca barandas en el baño, particularmente dentro de la bañera, para que te puedas sujetar si resbalas
- Mantén todo al alcance de la mano. Evita usar escaleras o sillas para alcanzar objetos altos. Si es necesario, mejor pide ayuda
- Si tienes problemas para caminar, utiliza un inodoro portátil u orinal, en vez de levantarte para ir al baño
- Coloca la cama en un lugar cercano al baño
- Evita aplicar cera en los pisos de tu casa, o utilizar detergentes que hagan el piso resbaloso.
- Evita caminar por superficies mojadas



Referencia:  
National Institute on Aging,  
National Institute of Health,  
National Osteoporosis Foundation,  
[www.nof.org](http://www.nof.org)

# Salud Completa **MCS** Classicare (HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577\_11401222\_C