

Tome las riendas de su salud: seis pasos para evitar una caída

Cada 20 minutos, un adulto mayor muere a causa de una caída y muchos otros más sufren lesiones, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La mayoría de las caídas se pueden evitar. Consejos de seguridad:



1. Encuentre un buen programa de ejercicios y para mejorar el equilibrio

Busque mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Comuníquese con su agencia regional local para adultos mayores (Area Agency on Aging) para obtener recomendaciones. Encuentre un programa que le guste y lleve a un/a amigo/a.



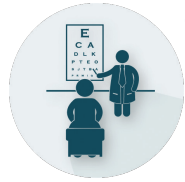
2. Hable con su proveedor de atención médica

Pida una evaluación para determinar el riesgo que tiene de sufrir una caída. Infórmele sobre las caídas recientes que ha tenido.



3. Revise con regularidad sus medicamentos con el médico o farmacéutico

Asegúrese de que los efectos secundarios no aumenten su riesgo de caídas. Tome los medicamentos solamente como se los recetaron.



4. Hágase exámenes de la vista y de la audición cada año y actualice sus anteojos

La vista y la audición son fundamentales para mantener la estabilidad.



5. Mantenga su hogar seguro

Retire los objetos que puedan causar tropezos, aumente la iluminación, mejore la seguridad de las escaleras y coloque barras de sujeción en las áreas principales.



6. Hable con su familia

Obtenga su apoyo para tomar medidas sencillas que le permitan mantenerse seguro/a. Las caídas no son una parte normal del proceso de envejecimiento.

Prevenga las caídas de forma proactiva

Llame o visite nuestro sitio web para buscar clases de ejercicios y para mejorar el equilibrio o si desea obtener más información sobre la prevención de caídas.



El folleto sobre la prevención de caídas está disponible en inglés, español y chino en nuestro sitio web: www.smcfallprevention.org

La elaboración y distribución del folleto *Las caídas se pueden evitar* se realizó mediante una colaboración entre San Mateo County Fall Prevention Coalition y Dignity Health Sequoia Hospital



Número de teléfono sin cargo:
1-844-NO FALLS (1-844-663-2557)
www.smcfallprevention.org
versión revisada 2023

Las caídas se pueden evitar




Número de teléfono sin cargo:
1-844-NO FALLS (1-844-663-2557)
www.smcfallprevention.org

Para obtener más información, visite ncoa.org/FallsPrevention

©2021 National Council on Aging. Todos los derechos reservados.
Permiso de reproducción otorgado por NCOA.





MARCHAR

Levante una rodilla y mantenga la postura entre 3 y 5 segundos, luego haga lo mismo con la otra



LEVANTAR Y MANTENER LEVANTADA UNA PIERNA

Estire y levante una pierna y mantenga la postura durante 3 o 5 segundos, luego haga lo mismo con la otra



HACER CIRCULOS CON LOS TOBILLOS

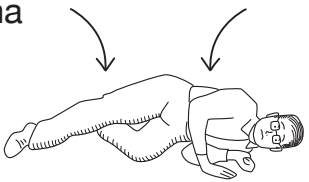
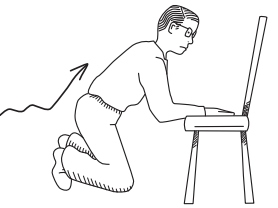

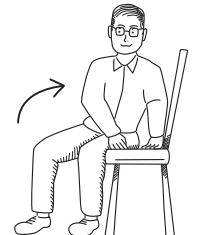
Dibuje un círculo imaginario con el dedo gordo del pie, 10 veces en cada dirección

Fuerza, equilibrio y flexibilidad Reduzca las caídas

Consulte con su médico antes de comenzar a hacer cualquier ejercicio nuevo. Siéntese con la espalda recta en una silla fuerte. Haga 10 repeticiones de cada ejercicio con cada pierna dos veces al día. Aumente las repeticiones a medida que sienta que puede hacerlo. Si le falta el aire o se marea, **INTERRUMPA** el ejercicio y comuníquese con su médico.

Si se ha caído, haga varias respiraciones profundas antes de intentar pararse. Evalúe la situación y fíjese si se ha lastimado. Si cree que tiene alguna lesión, no intente levantarse. Llame al 911.

Si se siente con suficiente fuerza para levantarse, siga estas indicaciones:

1. Dese vuelta de forma natural, girando la cabeza hacia la misma dirección. 
2. Si puede, gatee hasta alcanzar un mueble resistente y estable, como una silla, y úselo como ayuda para levantarse. Acerque la silla y póngala frente a usted, y apoye las dos manos en el asiento. 
3. Comience a pararse lentamente. Flexione la rodilla que tenga más fuerza y deje la otra apoyada en el suelo. 
4. Gire lentamente y siéntese en la silla. 

Si ha tenido dificultades para pararse luego de una caída, considere la posibilidad de obtener un **sistema de alerta de emergencia**. La mayoría tiene brazaletes o colgantes a prueba de agua para usar en todo momento, incluso cuando se baña o se acuesta en la cama por la noche. También hay sistemas de alerta con seguimiento por GPS que pueden precisar su ubicación exacta en caso de que necesite ayuda fuera de su hogar.

Para obtener más información, visite www.smcfallprevention.org