

Salud de personas de la tercera edad: Prevención de caídas - [Senior Health: Preventing Falls]



¿Cómo podría cambiar su vida una caída? Si usted se cae y puede ponerse de pie de inmediato, entonces la caída podría no causar problemas a largo plazo. Pero a medida que envejece, existen más probabilidades de que las caídas causen problemas graves. Un hueso roto o una lesión en la cabeza pueden dar lugar a grandes cambios en el estilo y la calidad de vida.

Sepa qué cosas podrían hacerlo más propenso a caerse. De esta manera, podrá tomar medidas y hacer cambios sencillos para protegerse de una caída que le cambie la vida.

¿Qué aumenta su riesgo de caerse?

¿Tiene problemas de salud o de visión, o toma medicamentos? ¿Hay objetos en su casa o en su patio que tenga que rodear, esquivar o estirarse para alcanzar? Todos los casos anteriores pueden hacerlo más propenso a caerse. Éstas son algunas causas comunes de caídas en adultos mayores.

Problemas de salud

Usted tiene más probabilidades de perder el equilibrio o tropezar y caer, si:

- No puede ver bien.
- Tiene ataques de vértigo, se marear con facilidad o tiene problemas de equilibrio.
- A veces se siente confuso.
- Tiene debilidad, dolor o pérdida de sensibilidad en una pierna o un pie.
- Se ha sometido recientemente a una cirugía.

Otros riesgos

Otras cosas que pueden causar caídas son:

- Mala iluminación.
- Superficies desniveladas o resbaladizas.
- Objetos desordenados, muebles o animales pequeños en su camino.
- Objetos que están fuera de su alcance, ya sea demasiado altos o demasiado alejados.

Qué puede hacer para prevenir una caída

Haga cambios para mantenerse a salvo en casa

- Deshágase de las alfombras pequeñas y evite el desorden. Mantenga las cosas en el mismo lugar. Si no están en su lugar designado, es más probable que tropiece con ellas.

- Una los pedazos de alfombra que se hayan soltado y empareje las elevaciones del piso que puedan hacer que se tropiece. Utilice cera antideslizante para pisos y seque de inmediato cualquier derrame que se produzca, sobre todo si el piso es de baldosas de cerámica.
- Coloque los muebles y los cables de electricidad fuera de los pasillos y zonas de tránsito.
- Mantenga su casa bien iluminada. Utilice luces nocturnas o deje encendida la luz del techo en pasillos y baños durante la noche.
- Instale pasamanos o barandillas sólidas en las escaleras, y ponga asideras y tapetes antideslizantes dentro y fuera de la ducha o la tina, así como cerca del inodoro. Coloque una silla o un banco en la ducha cuando se bañe.
- Guarde los artículos en lugares de fácil acceso, y colóquelos de manera tal que no sea necesario levantar las manos por encima de la cabeza para alcanzarlos. Estirarse demasiado para alcanzar algo que está muy lejos puede suscitar una caída.
- Tenga un teléfono inalámbrico y una linterna con pilas nuevas cerca de su cama.
- Si donde vive hay hielo y nieve durante el invierno, pídale a un familiar o amigo que coloque sal o arena en los escalones y las superficies de tránsito resbaladizas.

Cuídese

- Siempre que esté solo en casa o al aire libre, lleve con usted un teléfono o un transmisor personal de respuesta de emergencia. De esta manera, podrá pedir ayuda rápidamente si la necesita.
- Conozca los posibles efectos secundarios de un medicamento antes de tomarlo. Si usted sabe que un medicamento le hace sentir mareado o somnoliento, planea tomar

descansos, y no camine demasiado. Hable con su médico para ver si puede tomar una dosis menor o probar con otro medicamento.

- Haga ejercicio con regularidad para fortalecerse y mejorar su equilibrio. Hable con su médico o fisioterapeuta sobre qué tipo de ejercicio es seguro en su caso. También hay programas especiales que trabajan la fuerza y el equilibrio que podrían ayudarlo a evitar caídas.
- Hágase un examen de la visión y la audición cada año, o cada vez que observe un cambio. Si tiene problemas de visión y de audición, tal vez no sea capaz de evitar objetos que le hagan perder el equilibrio.
- Llame a su médico si está mareado o pierde el equilibrio. Podría tener un problema de salud que necesite tratamiento, como por ejemplo un problema del oído interno. Si es necesario, un fisioterapeuta puede enseñarle ejercicios especiales que contrarresten los mareos.
- Si necesita ayuda para convertir su casa en un lugar a prueba de caídas, pídale a su médico que le recomiende un terapeuta ocupacional que pueda hacer una evaluación de su casa en cuanto a seguridad.

Aprenda a moverse con prudencia

- Levántese lentamente.
- Si tiene algún problema de equilibrio, camine lentamente. Usar zapatos de tacón bajo que le queden bien y le den buen apoyo a sus pies, puede ser útil. Use calzado con suelas antideslizantes.
- Si está muy débil o mareado, pídale a alguien que le ayude a levantarse, a caminar o a bañarse.
- Si una de sus piernas es más fuerte que la otra, entre a la bañera o la ducha con la pierna más débil primero. Salga con la pierna más fuerte primero.

- Si su médico lo sugiere, use un bastón o un andador. Asegúrese de saber cómo utilizarlo de manera segura y que sea del tamaño adecuado para usted. Tenga en cuenta que un bastón o andador puede deslizarse debajo de usted en superficies húmedas y lisas.

