DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital

Caídas en la comunidad y consejos de seguridad sobre caídas

Una caída puede cambiar su vida. Si es anciano, puede dejarlo incapacitado y hacerle perder su independencia.

Si sus huesos están frágiles debido a la osteoporosis, podría quebrarse un hueso, con frecuencia la cadera.

La edad por sí sola no hace que las personas se caigan. Sin embargo, las caídas y los accidentes rara vez "suceden por sí solos".

Muchas cosas, como las condiciones que se enumeran a continuación pueden aumentar las probabilidades de una caída.

Datos sobre caídas

- Todos los años una de cada tres personas, de 65 años y más, sufre una caída.
- Las caídas son provocadas generalmente por causas médicas, ambientales o relacionadas con el estilo de vida.
- Aproximadamente el 60% de las caídas ocurren dentro o alrededor del hogar.
- Estar muy enfermo, consumir alcohol, tener dificultades para caminar o de equilibrio y no usar una ayuda para caminar aumenta el riesgo.
- Las afecciones médicas múltiples y los medicamentos también aumentan el riesgo.
  - La diabetes, las enfermedades cardíacas y los problemas circulatorios, de tiroides o del sistema nervioso afectan el equilibrio.
  - Los medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso pueden afectar la coordinación, el equilibrio, la presión arterial y la sensibilidad, así como también pueden provocar sensaciones de desfallecimiento.
  - Se sabe que los medicamentos para dormir y otros medicamentos pueden dejarlo somnoliento y que aumentan el riesgo de sufrir caídas.

Intervenciones para reducir las caídas

Hay medidas para reducir las caídas que usted puede tomar para reducir el riesgo de las caídas relacionadas con los medicamentos, la inactividad y los riesgos del entorno.

Medicamentos:

Consulte con su médico o farmacéutico sobre los efectos secundarios y las interacciones entre medicamentos de todos los medicamentos recetados y de venta libre.

- Asegúrese de que su médico de atención primaria sepa qué medicamentos y productos herbales está tomando.
- Tome únicamente aquellos medicamentos y remedios herbales que su médico considere esenciales para mantener un buen estado de salud.
- Si está experimentando mareos, cambios en su capacidad para caminar o cambios en su memoria, consulte a su médico para que lo guíe con respecto a posibles cambios en sus medicamentos y remedios herbales.
  - Es posible que el médico desee interrumpir los medicamentos o remedios herbales que no son esenciales, reemplazar medicamentos o reducir las dosis excesivas.

Actividad:

Haga ejercicio cada vez que sea posible.

Varios estudios confirman que el ejercicio y los programas de entrenamiento de resistencia son eficaces para reducir las lesiones.

Incluso los niveles moderados de actividad, como caminar, pueden disminuir su riesgo de fractura de cadera.

- *Un fisioterapeuta puede ayudarlo a aprender a hacer ejercicios útiles y proporcionarle entrenamiento para caminar y mejorar el equilibrio.*

- *El taichi y el yoga son ejercicios beneficiosos.*
- *Hay disponibles excelentes programas de educación sobre ejercicio:*
    - *Pep Up Your Life: A Fitness Book for Mid-Life and Older Persons (Fortalezca su vida: un libro sobre el buen estado físico para personas adultas y mayores).* The President's Council on Physical Fitness and Sports: (http://fitness.gov/activelife/activelife.html)
    - Exercise: A Guide From the National Institute on Aging, Washington, DC (Ejercicio: una guía del National Institute on Aging, Washington, DC). Publicación Nº NIH 99-4258.
    - *Don't Let a Fall Be Your Last Trip (No permita que una caída sea su último viaje)* (http://orthoinfo.aaos.org) American Academy of Orthopedic Surgeons.

Cómo hacer más seguras las áreas habitables

- Los objetos usados con frecuencia como: alimentos, vajilla y equipo de cocina, se deben colocar en lugar de fácil acceso.
- Las camas y los muebles no deben ser demasiado altos ni demasiado bajos.
- Se deben instalar barras para agarrarse o pasamanos en áreas como baños y pasillos, y tener pasamanos en ambos lados de las escaleras.
- Los pisos con diferentes superficies pueden representar un riesgo. Es importante que los pisos no sean resbaladizos, lustrados, elevados o desparejos. No pase cables ni cordones eléctricos o de teléfono debajo de alfombras o cruzados a lo largo de áreas muy transitadas.
- Use tiras texturizadas adhesivas antideslizantes o tapetes antideslizantes en la tina de baño o en el piso de las duchas.
- Instale un dispensador de jabón líquido en la pared de la tina/ducha.
- Coloque alfombrado seguro sobre los pisos de hormigón, cerámica y mármol para disminuir la gravedad de una lesión si llegara a ocurrir una caída, como por ejemplo junto a la tina o ducha.
- Si no tiene buen equilibrio, use un asiento firme de plástico en la tina de baño y use un elevador de asiento o un asiento con posabrazos para el inodoro.
    - Mejore la iluminación en todo su hogar y/o proporcione una iluminación adecuada para todas las habitaciones, pasillos y escaleras.
    - Use lamparillas en ubicaciones estratégicas.
    - Tenga linternas cerca de su cama en caso de ocurra un corte de energía.
- No se arriesgue parándose sobre sillas o cajas.
- Use únicamente un banco con escalones con una baranda instalada cuando tome objetos que están fuera de su alcance.
- Evite dejar objetos en las escaleras.
- Deseche o reemplace las sillas, escaleras y mesas poco firmes.
- Limpie inmediatamente cualquier líquido, grasa o derrame de comida.
- Evite los pavimentos congelados y desparejos, especialmente alrededor de su hogar.
- Mantenga un fácil acceso a un teléfono para poder llamar por ayuda si la necesita y tenga un teléfono cerca de su cama.
- Considere la posibilidad de llevar un teléfono portátil o de obtener un Sistema de respuesta para emergencias personales, especialmente si vive solo.
    - Consulte a su médico sobre estos productos.

Otras medidas:

- Para reducir las probabilidades de quebrarse un hueso si cae, asegúrese de recibir suficiente calcio y vitamina D. Las mujeres posmenopáusicas y

cualquier persona que haya sufrido una quebradura deben ser evaluadas por osteoporosis.

- Hable con su médico o fisioterapeuta sobre el uso de dispositivos de seguridad para reducir el riesgo de quebraduras en el caso de una caída, como por ejemplo protectores de cadera.

Cuide su salud
coma alimentos saludables, haga ejercicio
hágase exámenes de la vista
y exámenes físicos con regularidad
para ayudar a reducir
sus probabilidades de sufrir una caída.

Otros consejos

- Deshágase de todo lo que represente un riesgo de tropezar en su hogar, como por ejemplo abarrotamiento de objetos en los pasillos, tapetes, o pegue sus alfombras al piso con cinta.
- Use calzado de taco bajo y que proporcione buen apoyo con suelas antideslizantes para evitar tropezarse y resbalar.
- Evite usar pantuflas blandas y tacos altos.
- Use prendas que le queden bien, ya que un abrigo, un par de pantalones o una bata de baño que sean demasiado largos representan un riesgo de tropezarse.
- Evite el consumo excesivo de alcohol y deje de fumar.
- Cuando se despierte siéntese en el borde de la cama para asegurarse de que no está mareado antes de levantarse de la cama, y proceda lentamente.
- Use lentes si los necesita, pero quítese los lentes de lectura antes de caminar.
- Desayune todas las mañanas.
    - Saltearse una comida puede provocarle mareos.
- Mantenga el bastón o caminador a su lado y úselo tal como se le indicó.
    - *Cambie los tacos de goma del bastón o del caminador cuando estén gastados.*

Informe a su médico de atención primaria sobre cualquier caída que haya sufrido.
Y solicite un examen para evaluar un nuevo problema de salud o la evolución de una enfermedad crónica que pueda ser una señal de que necesita un diagnóstico, tratamiento, ayuda para caminar, modificación de sus hábitos de estilo de vida o cambios en las actividades de la vida cotidiana.

Notas y preguntas para su médico_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

01/2008