

Manténgase en actividad, con fuerza y de pie



Prevención de caídas Guía

Por qué es importante prevenir las caídas:

Las caídas son la principal causa de lesiones entre los estadounidenses mayores. Cada año, casi un tercio de las personas mayores sufre una caída y, en Massachusetts, las caídas son la principal causa de hospitalización por lesiones y de visitas a la sala de emergencias. Es importante entender que las caídas no son solo un "signo de envejecimiento". Las caídas pueden ser un signo de un nuevo problema médico, debilidad muscular, un problema de equilibrio o efectos secundarios de la medicación. Las caídas pueden ser el resultado de algo de su entorno, como el suelo resbaladizo o una pequeña alfombra. La buena noticia es que **prevenir las caídas es una de las cosas más importantes que podemos hacer para mantener nuestra independencia a medida que envejecemos.** Además, **LA MAYORÍA DE LAS CAÍDAS SE PUEDEN PREVENIR.** Esto es una gran noticia y significa que, con un poco de cuidado y algunos cambios sencillos, podemos reducir enormemente el riesgo de caídas.

ÍNDICE

Su salud: Página 3
Visión: Página 3
Aptitud física: Página 4
Osteoporosis: Página 5
Presión arterial baja: Página 5
Medicamentos: Página 6
Nutrición: Página 6
Hable con su médico: Página 7
Conozca su entorno: Página 7
Alrededor de la casa: Página 8

Escaleras: Página 8
Baño: Página 9
Dormitorio: Página 9
Calzado: Página 10
Aire libre: Página 10
Estar preparado: Página 11
Reduzca el riesgo: Página 12
Planifique para recibir ayuda: Página 12
Lista de verificación de medicamentos: Página 13
Recursos: Páginas 14-18

SU SALUD

Su salud es un componente clave para la prevención de caídas.

Hágase las siguientes preguntas:

1. ¿Como suficiente frutas y verduras y bebo suficiente agua?
2. ¿Estoy en actividad física activa al menos varias veces por semana?
3. ¿Me reviso la vista todos los años?
4. ¿He hablado sobre los medicamentos que tomo con mi médico?
5. ¿Alguna vez me he mareado o aturdido al ponerme de pie?

Si respondió "No" a las preguntas 1 a 4 o "Sí" a la pregunta 5, es posible que esté en mayor riesgo de sufrir una caída.

¿Sabía que hay algunos problemas de salud que pueden aumentar sus probabilidades de caerse?

La **apoplejía, la enfermedad de Parkinson y la artritis** pueden afectar su capacidad para moverse y evitar los tropiezos.

La **diabetes** puede hacerlo sentir débil o mareado si tiene niveles inestables de azúcar en sangre. También puede causar problemas de visión y reducir la sensibilidad en los pies y las piernas. Esto puede dificultarle moverse con seguridad.

Las **enfermedades de corta duración**, como la gripe o una intervención quirúrgica, pueden causar confusión, mareos y dificultad para caminar mientras está convaleciente e incluso durante unos días después.

La **incontinencia** puede hacer que se apresure a ir al baño, aumentando el riesgo de caídas (especialmente por la noche).

VISIÓN

A medida que envejecemos nuestra vista se debilita. Nuestros ojos tardan más en adaptarse a los cambios de luz y son menos capaces de juzgar la distancia y la profundidad.

Medidas que puede tomar:

- Hágase revisar los ojos por su médico u optometrista todos los años para mantener una visión óptima.
- Extreme las precauciones si lleva lentes bifocales, ya que pueden dificultar un poco la marcha.

Si los niveles de iluminación cambian repentinamente, dé tiempo a sus ojos para que se adapten completamente antes de desplazarse.

APTITUD FÍSICA

Mantenerse en actividad es muy importante para evitar caídas. Las personas inactivas o que no están en forma suelen tener peor equilibrio y músculos más débiles. Es habitual que las personas que se sienten inestables caminen menos, lo que aumenta la probabilidad de caerse porque los músculos se debilitan y las articulaciones se vuelven más rígidas.

La actividad física reduce el riesgo de caídas de la siguiente manera:

- Mejorando el equilibrio.
- Mejorando la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Aumentando los niveles de energía.
- Manteniendo sus huesos fuertes.
- Ayudando a controlar la presión arterial, los niveles de azúcar en sangre y el peso.

Medidas que puede tomar:

- Intente mantenerse con la mayor cantidad de actividad posible. Hay muchos ejercicios que pueden realizarse sentado o de pie y que pueden ayudar a mejorar la fuerza y el equilibrio.
- Considere la posibilidad de inscribirse a una clase de gimnasia o de equilibrio, o de empezar a caminar con un amigo o una amiga. Pruebe con una banda de resistencia que pueda usar para hacer ejercicios en casa.
- Incluso las tareas domésticas pueden contar como actividad, así que diviértase haciendo algo que le guste, como jugar con los nietos, trabajar en el jardín o incluso bailar.

Siempre hable con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

Para conocer más sobre dónde puede inscribirse a clases de ejercicio, gimnasia y/o equilibrio, consulte la página 14 de esta guía.

Manténgase en actividad, con fuerza y de pie

OSTEOPOROSIS

Esta es una condición que provoca huesos delgados y débiles. Las personas con osteoporosis tienen más probabilidades de romperse o fracturarse un hueso si se caen.

Medidas que puede tomar:

- Asegúrese de tomar la cantidad recomendada de calcio y vitamina D. El calcio fortalece los huesos y la vitamina D fortalece tanto los huesos como los músculos.
- La actividad física puede ayudar a fortalecer los huesos. ¡Manténgase en actividad y diviértase!
- Hable con su médico o un nutricionista si cree que un suplemento de calcio puede ser adecuado para usted.
- Limite la ingesta de alcohol.
- Si fuma, deje de hacerlo. Fumar interfiere en la formación de huesos sanos.

PRESIÓN ARTERIAL BAJA

A muchas personas les baja la presión al ponerse de pie, lo que puede provocar mareos, vértigos o inestabilidad.

Medidas que puede tomar:

Levántese despacio después de estar acostado o sentado. Esto permitirá que la presión arterial se ajuste más lentamente y evitará cualquier mareo.

Tenga mucho cuidado al agacharse.

Asegúrese siempre de sentirse estable y seguro antes de caminar.

Manténgase en actividad, con fuerza y de pie

MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos pueden provocar efectos secundarios que aumentan el riesgo de caídas. Tomar cuatro o más medicamentos también aumenta el riesgo de caídas.

Medidas que puede tomar:

- Informe inmediatamente a su médico si tiene algún efecto secundario con sus medicamentos (somnolencia, confusión, mareos, etc.).
- Asegúrese de informarle a su médico TODOS los medicamentos que toma, incluidos los fármacos de venta libre y cualquier suplemento herbal. Lleve su lista de medicamentos con usted y comparta la lista con todos sus proveedores de atención médica.
- Siempre siga todas las instrucciones de sus medicamentos.
- Considere tener una "Lista de verificación para la revisión de la medicación" que se encuentra en la página 13 de esta guía.

NUTRICIÓN

Mantenerse sano es fundamental para permanecer de pie. Una alimentación inadecuada puede hacernos sentir débiles y cansados.

Medidas que puede tomar:

- Coma una amplia variedad de frutas y verduras para garantizar un buen equilibrio de vitaminas y minerales.
- Beba mucha agua para mantenerse hidratado.
- Si tiene osteoporosis, consumir más alimentos con calcio, como leche o queso, puede ayudar a mantener los huesos fuertes.
- Hable con su médico o un nutricionista si cree que un suplemento dietario es adecuado para usted.
- Incluso una pequeña cantidad de alcohol puede provocar inestabilidad al caminar y hacer más lento el tiempo de reacción. Beba de forma responsable y tenga mucho cuidado al moverse después de beber.

COMUNÍQUESE CON SU MÉDICO

Una cosa importante que hay que recordar es que, si tiene una caída o está a punto de tenerla, tiene que **hablar con su médico** lo antes posible. No dé por sentado que el médico está demasiado ocupado para escucharlo. Los pacientes son la primera prioridad del médico. Cuando hable con su médico, intente darle toda la información posible sobre la caída, como la hora del día, lo que estaba haciendo en ese momento y cómo se sentía justo antes. Es posible que el médico pueda identificar la causa de la caída e incluso introducir un pequeño cambio que **marque la diferencia**.

CONOZCA SU ENTORNO

La mayoría de las caídas suceden en el hogar. Informarse sobre los posibles riesgos en su hogar y tomar medidas sencillas para evitarlos lo ayudará a mantenerse erguido. Considere hablar con su médico sobre una “**evaluación del hogar**”. Estas, por lo general, son realizadas por un profesional de atención médica y tienen como fin ayudarlo a identificar los factores de riesgo que existen en su vivienda. A menudo, cuando las solicita un médico, el seguro cubre las evaluaciones del hogar.

Hágase las siguientes preguntas:

1. ¿He mirado por mi casa para identificar posibles peligros?
2. ¿Llevo siempre calzado adecuado?
3. ¿Tengo especial cuidado en el baño y utilizo medidas de seguridad como barras de sujeción para mantenerme seguro?
4. ¿Tengo una iluminación adecuada dentro y fuera de casa?
5. ¿Tengo especial cuidado de mantener mi casa libre de desorden y otros peligros de tropiezo?

Si respondió **NO** a cualquiera de las preguntas anteriores, es posible que esté en mayor riesgo de sufrir una caída. Considere analizar las estrategias de prevención de caídas con su médico.

ALREDEDOR DE LA CASA

Aunque muchos de nosotros conocemos nuestras casas por dentro y por fuera, es una buena idea dar un paseo por ellas para tratar de identificar posibles factores de riesgo. Pedir a un amigo o familiar que lo haga también puede ayudar a identificar problemas que pasamos desapercibidos.

Medidas que puede tomar:

- Lleve los objetos de uso frecuente a los estantes inferiores para evitar tener que alcanzarlos y utilizar una escalerilla.
- Mantenga todos los cables eléctricos en los bordes de la habitación.
- Mantenga los pasillos libres de desorden.
- Asegúrese de que las alfombras estén bien sujetas con cinta adhesiva de doble cara o almohadillas antideslizantes.
- Vigile de cerca a sus mascotas. Les gusta estar cerca, así que verifique dónde están **antes** de caminar.
- Asegúrese de disponer de iluminación adecuada, especialmente en las escaleras y los pasillos.

ESCALERAS

Las escaleras pueden ser peligrosas para todas las personas, independientemente de la edad. Tenga especial cuidado para mantenerse a salvo.

Medidas que puede tomar:

- Instale cinta antideslizante en los bordes de las escaleras.
- Marque los bordes de las escaleras con cinta o pintura de colores vivos para que sean más fáciles de ver, ya que los ojos tienen dificultad para tomar en cuenta las profundidades a medida que envejecemos.
- Haga que instalen pasamanos para que siempre pueda agarrarse.
- NO** intente subir o bajar muchas cosas por las escaleras, **ahorrar tiempo no vale la pena correr el riesgo**.
- Encienda siempre las luces antes de subir o bajar las escaleras. Si es posible, instale un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras o considere la posibilidad de instalar luces a pilas en la pared.

BAÑO

El baño puede ser un lugar peligroso, los pisos resbaladizos y las duchas y bañeras altas aumentan mucho el riesgo de sufrir caídas. Pero no tema, ¡hay **medidas fáciles** que puede tomar para estar seguro!

Medidas que puede tomar:

- Utilice alfombrillas antideslizantes en la ducha y el suelo para evitar resbalarse en superficies mojadas.
- Haga instalar barras de sujeción para facilitar el hecho de levantarse del inodoro, así como entrar y salir de la ducha.
- Asegúrese de que todas las puertas abran hacia afuera para que siempre puedan llegar a usted en caso de que sufra una caída.
- Considere utilizar gel de ducha en lugar de jabón en barra, ya que este puede representar un peligro si se cae.
- Use un asiento de ducha para que entrar y salir de la ducha sea más seguro.
- Si tiene una bañera alta, siéntese en el borde de la bañera y balancee las piernas para entrar y salir de ella, en lugar de intentar subir a la bañera.
- Considere tener una ducha de mano instalada para que pueda sentarse y darse un baño.
- Controle las alfombrillas de la ducha para asegurarse de que tengan un base antideslizante.

DORMITORIO

Tener un buen descanso nocturno es importante. Mantener su dormitorio seguro le permitirá dormir plácidamente y sin preocupaciones.

Medidas que puede tomar:

- Evite las batas o los camisones largos para no tropezarse.
- Considere hacer instalar luces de noche.
- Encienda siempre las luces antes de levantarse para ir al baño.
- Haga la cama. Será más acogedor cuando esté listo para irse a la cama y evitará tropezar con edredones y colchas.

CALZADO

Un calzado adecuado ayuda a mantener los pies firmemente plantados en el suelo y puede minimizar los resbalones.

Medidas que puede tomar:

- Los zapatos que se ajusten firme y cómodamente, con una suela fina y un tacón bajo, ayudarán a sus pies a sentir los cambios en las superficies por las que camina. Recuerde también que una buena suela es importante para evitar resbalones.
- Evite pantuflas, medias y calcetines, ya que no proporcionan el agarre o apoyo necesarios para permanecer de pie.

AIRE LIBRE

Estar al aire libre es una gran manera de relajarse y entretener a los amigos. También es una buena manera de trabajar respecto de su aptitud física haciendo jardinería o simplemente paseando por el vecindario. Solo recuerde tener en cuenta la seguridad para mantenerse a salvo y de pie al aire libre.

Medidas que puede tomar:

- Preste atención a sus alrededores y no se apure. Disfrutará más el tiempo que pasa al aire libre.
- Use un calzado adecuado.
- Enrolle siempre las mangueras y guarde las herramientas de jardinería para evitar tropezarse.
- Mantenga los senderos limpios de musgo, limo y hojas caídas.
- Considere utilizar un dispositivo de ayuda para caminar. Las superficies al aire libre a menudo suelen ser irregulares y un dispositivo de ayuda para caminar puede servir de apoyo.
- Extreme las precauciones en autobuses y trenes. Siéntese siempre o agárrese a las barandillas cuando el vehículo esté en movimiento.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA REVISIÓN DE LA MEDICACIÓN:

¿Sabía que puede correr riesgo de sufrir una caída si marca alguna de las siguientes opciones?

- Tomo cinco o más medicamentos
- Tomo medicamentos sin receta, hierbas y/o suplementos
- Acudo a más de un médico
- Acudo a más de una farmacia
- He sufrido una caída recientemente

Tomo medicamentos para lo siguiente:

- ansiedad
- depresión
- dormir
- convulsiones
- dolor
- diabetes
- tiroides
- presión arterial

Si ha marcado alguna de las opciones anteriores, debería considerar someterse a una revisión de la medicación. Puede llamar a MCPHS Pharmacy Outreach Program del Massachusetts College of Pharmacy and Health Sciences, al (866) 633-1617 (sin cargo) y ellos podrán revisar su medicación con usted.

RECURSOS PARA PROGRAMAS DE APTITUD FÍSICA Y EQUILIBRIO

Muchos Consejos sobre el Envejecimiento - Centros para Personas Mayores ofrecen clases y servicios como ejercicios aeróbicos, Zumba, bailes de salón, Silversneakers®, danza en línea, Tai Chi, yoga, meditación, Clubes de Caminatas, ejercicios de fuerza y equilibrio, ejercicios de prevención de la osteoporosis y Taller de Cuestión de Equilibrio. Póngase en contacto con el Consejo sobre el Envejecimiento para obtener la información más actualizada. O visite www.healthyliving4me.org para encontrar un Programa de Vida Saludable.

Worcester Senior Center

128 Providence Street, Worcester, MA 01604
508-799-1232

YMCA of Worcester, Central Branch

766 Main Street, Worcester, MA 01610
508-755-6101

YMCA, Greendale Branch

75 Shore Drive, Worcester, MA 01605
508-852-6694

YWCA of Central Massachusetts

1 Salem Square, Worcester, MA 01608
508-767-2505

Jewish Community Center

633 Salisbury Street, Worcester, MA 01609
508-756-7109

**RECURSOS PARA PROGRAMAS DE APTITUD FÍSICA Y
EQUILIBRIO**

AUBURN COUNCIL ON AGING (508) 832-7799

4 Goddard Drive, Auburn, MA 01501

BARRE COUNCIL ON AGING (978) 355-5004

557 South Barre Road, Barre, MA 01005

GRAFTON COUNCIL ON AGING (508) 839-9242

30 Providence Road, Grafton, MA 01519

HOLDEN COUNCIL ON AGING (508) 210-5570

1130 Main Street, Holden, MA 01520

LEICESTER COUNCIL ON AGING (508) 892-7016

40 Winslow Avenue, Leicester, MA 01524

MILLBURY SENIOR CENTER (508) 865-9154

1 River Street, Millbury, MA 01527

OAKHAM COUNCIL ON AGING (508) 882-5251

2 Coldbrook Road, Oakham, MA 01068

PAXTON SENIOR CENTER (508) 756-2833

17 West Street, Paxton, MA 01612

RUTLAND SENIOR CENTER (508) 886-7945

53 Glenwood Road, Rutland, MA 01543

SHREWSBURY SENIOR CENTER (508) 841-8640

98 Maple Avenue, Shrewsbury, MA 01545

WEST BOYLSTON SENIOR CENTER (508) 835-6916

120 Prescott Street, West Boylston, MA 01583

RECURSOS COMUNITARIOS PARA PERSONAS MAYORES

Elder Services of Worcester Area, Inc.

67 Millbrook Street, Suite 100

Worcester, MA 01606

508-756-1545

www.eswa.org

Ciudad de Worcester

División de Asuntos de Personas Mayores/Centro para Personas Mayores

128 Providence Street, Worcester, MA 01604

508-799-1232

<http://www.worcesterma.gov/senior-center>

Central Mass Housing Alliance

Programa de Reparación de Viviendas para Personas Mayores

6 Institute Road, Worcester, MA 01609

508-752-5519

www.cmhaonline.org

Mass College of Pharmacy and Health Sciences

Pharmacy Outreach Program

25 Foster Street, Worcester, MA 01608

1-866-633-1617

<https://www.mcphs.edu/patient-centers-and-clinics/pharmacy-outreach-program>

St. Paul's Elder Outreach Program

19 Chatham Street, Worcester, MA 01609

508-799-5009

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/Falls/

Fall Prevention Center of Excellence

<https://homemods.org/resources/>

Healthy Living Center of Excellence

280 Merrimack Street

Suite 400

Lawrence, MA 01843

978-946-1211

www.healthyliving4me.org

National Council on Aging: Prevención de caídas

www.ncoa.org/older-adults/health/prevention/falls-prevention

NIH – Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

Go4Life

www.nia.nih.gov/health/topics/exercise-and-physical-activity

Este documento, en su formato original, fue creado por el Worcester Senior Center, División de Asuntos de Personas Mayores de la Ciudad de Worcester. Nuestro agradecimiento a la directora, Amy Waters, por el permiso de uso.

Descargo de responsabilidad: Este recurso viene como una cortesía de Elder Services of Worcester Area, Inc. Se le notifica que Elder Services of Worcester no recomienda, garantiza ni asume responsabilidad por el desempeño o falta del mismo, de cualquiera de los recursos indicados. Elder Services of Worcester y sus programas son financiados en su totalidad o en parte por contratos con o subvenciones de la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Personas Mayores de Massachusetts.

Revisado a: septiembre de 2023

