



### Dra. Alicia Arbaje

Directora de Investigación de Cuidado de Transición  
División de Medicina Geriátrica y Gerontología  
Centro de Cuidado Médico de Johns Hopkins Bayview

## Consejos para prevenir caídas serias

### ¿Qué tan comunes son las caídas en adultos mayores?

¿Sabía usted que las caídas son la causa principal de heridas serias en adultos mayores? Uno de cada tres adultos de más de 65 años de edad se cae cada año. Las caídas pueden causar hospitalizaciones, admisiones a los asilos, y aún muertes en los adultos mayores.

### ¿Cuáles son los riesgos que causan caídas?

El riesgo de caídas aumenta con la edad. También hay problemas de la salud que pueden aumentar el riesgo de caídas. Por ejemplo: artritis, enfermedades del corazón, debilidad de los músculos, tener poco o mal balance, pobre visión, problemas de los pies, demencia y algunas medicinas pueden aumentar el riesgo de caídas.

### ¿Qué le digo a mi proveedor de salud si me caigo?

Es muy importante que le diga a su proveedor de salud si usted se ha caído. Déjale saber inmediatamente. No es normal caerse con la edad. Es importante que le diga a su proveedor que pudo haber sido la causa de la caída. Por ejemplo, dígame si se tropezó con algo, o si le dio mareo y perdió el balance. También evalúe si sintió que sus piernas se les doblaron. Toda esta información es muy importante para ayudarlo a evitar caídas en el futuro. También esta información es

importante para averiguar la causa de las caídas.

### ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de caídas?

Es muy importante que revise sus medicinas regularmente con su proveedor de salud, por lo menos 2 veces al año. Ponga todas sus medicinas, incluyendo las recetadas, las compradas en receta, vitaminas, o cualquier otras tabletas o capsulas que usted tome, en una bolsa y tráigala con usted a su próxima visita a su proveedor de salud. Juntos pueden revisar sus medicinas para ver si alguna puede aumentar el chance de sufrir caídas. Medicinas como los diuréticos y los antihipertensivos, pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas. Si es así, su proveedor puede cambiar la dosis o recetar otro tipo de tratamiento para usted.

Es importante que haga un plan de prevención de caídas con su proveedor de salud. Durante su visita pueden evaluar su balance, la fuerza y función de sus piernas, su presión arterial, y su ritmo cardíaco. Todo esto puede contribuir a sus caídas. También en su cita médica pueden evaluar como usted camina. Basado en lo que su proveedor de salud encuentre, él o ella puede recomendar ejercicios, terapia física, entrenamiento de balance, un bastón o un caminador, un cambio en el tipo de zapatos que usa, un cambio en sus espejuelos, o algún otro tratamiento que puede ayudar a disminuir su riesgo de caídas.

### ¿Cómo puedo asegurar mi casa contra caídas?

Es importante que asegure su casa contra caídas. ¿Cómo se puede hacer esto? El interior de su casa debe de ser fácil de navegar. Hay algunas cosas que puede hacer para asegurar su casa. Mantenga cables fuera de las áreas donde camina. Remueva las alfombras sueltas o clavélas o use carpetas que tengan algo en la parte posterior para que no resbale. Asegúrese que haya suficiente luz en las áreas principales en su casa y al final de las escaleras. Use luces nocturnas en los dormitorios, pasillos y baños. Limpie y recoja cosas tiradas en el suelo, especialmente cerca de las escaleras. Ponga agarraderas en ambos lados de todas las escaleras dentro y fuera de su casa. Ponga barras para agarrar cerca del inodoro y la bañera, y use alfombras que no se resbalen en la bañera y en la ducha. Use zapatos firmes que no sean resbaladizos o lisos. No camine con zapatillas flojas o en medias.

### ¿Qué más puedo hacer para reducir mi riesgo de caídas?

Finalmente, manténgase en buena salud para prevenir las caídas. Asegúrese que esté tomando suficiente vitamina D. Hable con su proveedor de salud para saber cuál es la dosis que le corresponde. La vitamina D ayuda a prevenir caídas en personas mayores. También asegúrese de que esté haciendo ejercicios que le mejoren

su balance. Ejercicios como yoga y baile pueden ayudar. También practique haciendo rutinas sosteniéndose un pie. Por ejemplo, cuando se esté cepillando la boca, hágalo sostenido en un pie. O si está esperando en fila en el supermercado, alterne el pie que está balanceándose.

### ¿Qué debe hacer si usted se cae?

Usted debe conseguir atención médica inmediatamente. Aún si usted no tiene una lesión evidente o un golpe, es muy importante que le avise a su proveedor de salud. Si usted tiene un golpe mayor en la cabeza, cualquier pérdida de la conciencia, o confusión después de caerse, busca atención de inmediato. Recuérdese que su caída puede ser relacionada con un problema médico, y una evaluación de la caída es necesaria para encontrar la causa y ayudar a prevenir otra caída en el futuro.

#### Traducción:



#### Media Partner:

**LATIN OPINION**  
MARYLAND NEWS

**¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?**



House of Ruth Maryland

Llama ahora mismo al **410-732-2176**