

Seguridad Básica de su hogar:

Prevención de caídas



Pequeñas Caídas, Grandes Problemas

Una de las formas más fáciles y efectivas de hacer que su hogar sea más seguro es hacerlo lo más a prueba de caídas posible. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, una de cada tres personas mayores se cae cada año.¹

Es posible que las caídas no parezcan un gran problema hasta que entienda el riesgo que esta corriendo. Lesionarse en una caída puede poner en peligro su capacidad para vivir de forma independiente, y complicar actividades como bañarse y caminar. Una de cada cinco caídas provoca una lesión grave, como una fractura de hueso o una lesión en la cabeza. El poder prevenir una caída le permitirá vivir una vida sana y feliz a cualquier edad.

Hay Buenas Noticias

Caerse no es inevitable, incluso con el pasar de los años. Las caídas se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Hable con su médico sobre las medidas que puede tomar para reducir la posibilidad de caerse o romperse un hueso, o evitar volver a caer.



A  CenterWell company

Fuentes:

1. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. 9 de mayo de 2024. Prevención de caídas en adultos mayores. Obtenido de <https://www.cdc.gov/falls/data-research/facts-stats/index.html>.
2. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. 12 de septiembre de 2022. Prevenga las caídas y fracturas. Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention>.

Esta publicación ofrece información general relacionada con la salud y no sustituye a la atención médica profesional. Para obtener orientación médica individualizada, hable con su médico.

Conviva no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Tome estos pasos para prevenir una caída



Muévanse.

El ejercicio mejorará su equilibrio y lo hará más fuerte. Haga ejercicios con pesas cuando camine, entrene con pesas o suba escaleras con regularidad, para mantener sus huesos y músculos sanos.



Monitoree sus medicamentos.

Según los Institutos Nacionales de Salud, las personas que toman cuatro o más medicamentos, sin importar para qué sean, tienen más probabilidades de caerse.² Pídale a su médico que revise sus medicamentos y que recomiende formas de reducir sus efectos secundarios o las interacciones.



Revise su vista.

Hágase un examen de la vista todos los años. Quítese los anteojos para leer antes de dar un paso. Asegúrese de que las áreas estén bien iluminadas y camine con cuidado si está oscuro.



Pruebe su densidad ósea.

Hable con su médico acerca de una prueba de densidad ósea y asegúrese de que su dieta tenga suficiente calcio.



Proteja su hogar contra caídas.

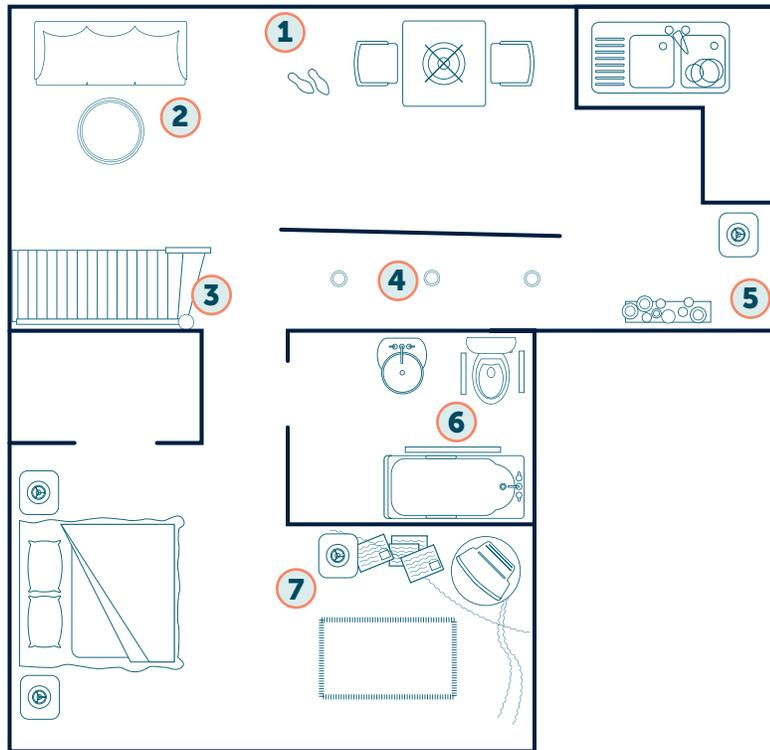
Pase la página para obtener consejos útiles para que su hogar sea lo más seguro contra caídas posible.

¿Es su casa a prueba de caídas?



Más personas se caen en su hogar que en cualquier otro lugar. Revise el diagrama a continuación para ver los peligros que puede evitar y los cambios que puede hacer para que su casa sea a prueba de caídas.

- 1. Calzado** – use calzado antideslizante que sea cómodo y le quede bien. Mantenga los cordones bien atados y, si tiene problemas para atar los cordones, busque zapatos con Velcro®.
- 2. Muebles** – coloque sus muebles de manera que no bloqueen los pasillos. Asegúrese de que los sofás y las sillas sean lo suficientemente altos para que pueda sentarse y levantarse fácilmente.
- 3. Pasamanos** – instale pasamanos a ambos lados de las escaleras. Asegúrese de que estén bien sujetos en su lugar.
- 4. Luz** – coloque luces nocturnas en lugares oscuros o tenues, como pasillos y baños, para guiar sus pasos en la oscuridad.
- 5. Medicamentos** – revise los medicamentos con regularidad con su médico de Conviva para conocer los posibles efectos secundarios que podrían provocar una caída.
- 6. Barras de Agarre** – instale barras de agarre junto al inodoro y en la ducha para mejorar su estabilidad en superficies resbaladizas o mojadas.
- 7. Elimine el Desorden** – reduzca o elimine los peligros de tropiezos. Coloque cinta adhesiva o mueva los cables eléctricos o telefónicos. Quite las alfombras de área o verifique que tengan un respaldo antideslizante.



En Conviva, mantenerse bien es la clave para vivir bien. Llame a su médico de Conviva si tiene alguno de síntomas listados a continuación:

- Problemas para caminar o mantener el equilibrio
- Problemas con su visión
- Una caída reciente
- Si los efectos secundarios de sus medicamentos le causan mareos