

¿Cómo actuar ante una caída?

Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Esto incluye tanto dentro como fuera de casa, por eso la importancia de tomar acciones para prevenirlas, como hacer cambios en casa para que sea un lugar seguro, evitar cosas que puedan provocar caídas y hacer ejercicios de fortalecimiento y equilibrio.

Sin embargo, los adultos mayores y las personas con problemas de salud tienen un alto riesgo de caerse o tropezar. Esto puede ocasionar fracturas de huesos o lesiones más serias.

Te traemos una guía sobre cómo actuar en caso de una caída.

- Ante todo, si un adulto mayor cae, debemos mantener la calma y antes de levantarlo enseguida, debemos realizar una valoración de la situación para observar si la persona puede tener posibles daños.
- Si hay dolor, debemos evitar mover a la persona y posicionar la cabeza hacia un lado para que pueda respirar correctamente.
- Si el accidentado está inconsciente o vemos alguna deformidad llamativa no debemos moverle y debemos avisar al Servicio de Emergencia.
- A la hora de ayudar a levantar a la persona, nunca debemos tirar de sus brazos para hacerlo.
- Si no hay dolor, el primer paso debe ser intentar incorporarle muy lentamente.
- Aunque no veamos ningún daño físico a simple vista, es recomendable ir al médico para que confirme que no hay lesiones internas.



Recuerda que lo más importante es conservar la calma y actuar con cautela para no causar lesiones mayores.