

Consejos para prevenir caídas y fracturas

Una caída es definida como cualquier evento involuntario en el cual hay pérdida del equilibrio. La incidencia de las caídas aumenta de manera constante después de los 60 años, de allí la importancia de tomar medidas de prevención que permitan evitar este tipo de accidentes.

Factores asociados a las caídas

Intrínsecos

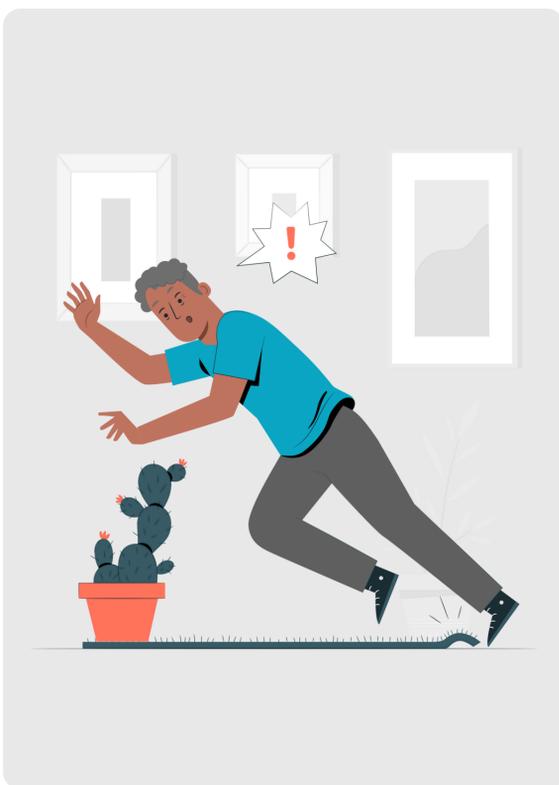
- El proceso de envejecimiento.
- Historia anterior de caídas.
- Pérdida del equilibrio.
- Presencia de enfermedades agudas y crónicas.
- Empleo de algunos medicamentos.

Extrínsecos

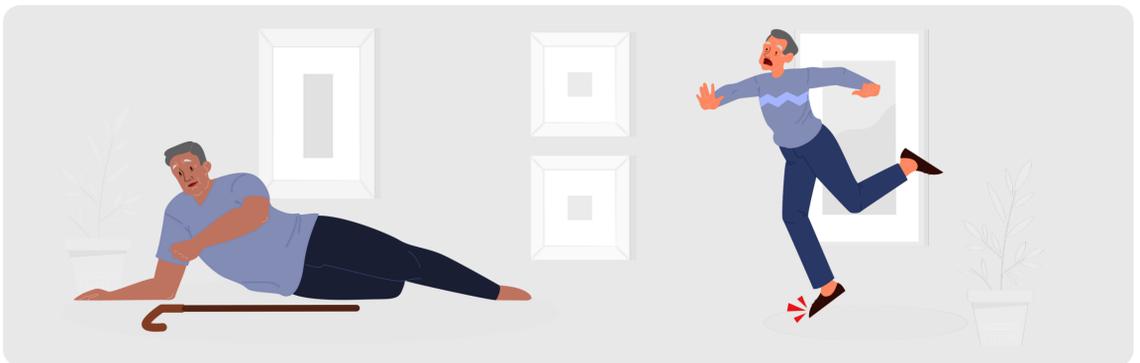
- Presencia piso resbaladizo o irregular.
- Tapetes sueltos.
- Ausencia de barras de apoyo.
- Muebles altos.
- Animales domésticos.
- Uso de zapatos inadecuados.

Recomendaciones

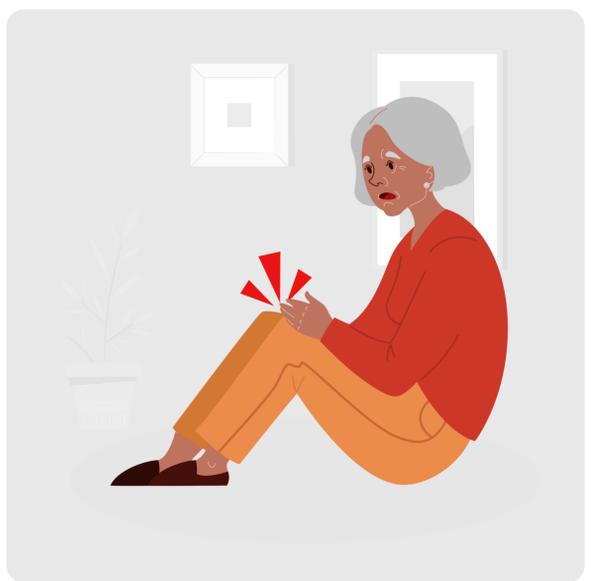
En muchos casos las caídas se pueden prevenir, para ello toma en cuenta las siguientes medidas:



- Tenga una cama baja. De manera que los pies toquen el suelo cuando se siente en el borde.
- Retire los cables o cuerdas sueltas de áreas por donde usted pasa.
- Retire las alfombras sueltas.
- Estar atento y concentrado al caminar si se tienen mascotas en casa.
- Empareje las diferencias de altura entre pisos en las puertas.
- Tenga una buena iluminación en los espacios por donde camina.
- Permanezca seguro en el baño, instale pasamanos y coloque un tapete antideslizante en la ducha.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular; los músculos débiles que dificultan el ponerse de pie o mantener el equilibrio son una causa común de caídas.



- Cuando camine, evite movimientos o cambios de posición bruscos.
- Use zapatos de tacón bajo que ajusten bien. Las suelas de caucho pueden ayudar a evitar que usted se resbale.
- No se suba a escaleras o sillas para alcanzar cosas.
- Salir con acompañante si así lo requiere.
- Hacer uso de las ayudas externas como bastón o caminador.



TOMA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES Y EVITA ACCIDENTES.

Cuando sé como prevenir caídas en casa

Las caídas en casa pueden ser peligrosas, aquí te compartimos algunas recomendaciones para evitarlas:

- Asegúrate de que tu hogar esté bien iluminado, especialmente en las áreas de alto tráfico y en las escaleras. Considera la instalación de luces nocturnas en los pasillos y baños.
- Retira obstáculos y desorden del piso, como cables sueltos, alfombras arrugadas o zapatos y juguetes.
- Usa alfombras antideslizantes en la bañera y la ducha y coloca tapetes antideslizantes en pisos de superficies resbaladizas.
- Usa sillas y taburetes con apoyabrazos.
- Practica el equilibrio y la movilidad, por ejemplo a través del yoga o ejercicios de equilibrio.
- Mantén un teléfono móvil con un botón de emergencia configurado en caso de una caída.
- Instala pasamanos en las escaleras y en el baño y asegúrate de que estén bien sujetos.
- Usa calzado adecuado, preferiblemente con suela antideslizante.