

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La mayoría de las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar, tanto dentro como fuera del hogar, durante actividades tales como: caminar, subir escalones y bañarse. Según la Organización Mundial de la Salud las caídas por lesiones accidentales o no intencionales son la segunda causa de muerte en el mundo. Se calcula que anualmente se producen 646 mil caídas mortales, principalmente en personas mayores de 65 años.

## FACTORES DE RIESGO

- Debilidad muscular
- Pérdida de reflejos
- Fatiga
- Problemas de la vista
- Uso de algunos medicamentos que causen mareos o sueño
- Barreras en la estructura del hogar

## CÓMO PUEDES PREVENIR LAS CAÍDAS EN EL HOGAR:

- Almacena los alimentos y utensilios en estantes bajos donde puedas alcanzarlos con facilidad.
- Mantén los equipos pesados sobre el tope del gabinete para evitar moverlos constantemente.
- Mantén una lámpara cerca de la cama, como por ejemplo en la mesa de noche.
- No utilices sábanas que sean resbaladizas.
- Levántate lentamente de la cama.
- Evita tener alfombras en el dormitorio.
- Coloca barreras de agarre cerca del inodoro y dentro de la ducha.
- Pega cintas antideslizantes en el piso de la ducha o bañera y en las escaleras.



- Utiliza un asiento de inodoro con una altura adecuada.
- Coloca un pasamanos en ambos lados de la escalera.
- Mantén buena iluminación en el área de las escaleras.
- Antes de ponerse de pie, solicite ayuda si tiene mareo.
- Utilice su equipo de asistencia para ambular (ejemplo: bastón, andador). Si entiende que necesita uno, hágale con su médico
- No tome medicamentos que puedan ponerlo en riesgo de caída. Hágale con su médico

## EVITA LO SIGUIENTE PARA PREVENIR LAS CAÍDAS FUERA DEL HOGAR:

- Lugares con poca iluminación
- Áreas con alfombras arrugadas
- Pisos mojados
- Mercancías mal ubicadas o en el suelo
- Pavimento desnivelado o en malas condiciones
- Raíces de árboles
- Escaleras estrechas sin barandal o sin plásticos antideslizantes

Recuerda utilizar zapatos cómodos y que no resbalen, mantén a la mano una libreta o graba en tu teléfono celular números de teléfono de emergencia, además solicita ayuda para tareas de dificultad. Es importante seguir una dieta balanceada y hacer actividad física para mantenerte fuerte y saludable.