



## **PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES**

Las caídas no son consecuencias del envejecimiento. Sin embargo, a medida que las personas envejecen, las caídas son más peligrosas y muchas ocurren durante las actividades cotidianas. La mayoría de las caídas pueden evitarse. Mientras más cuide su salud y bienestar general, menos probabilidades tendrá de sufrir una caída.

Algunos factores de riesgos médicos para las caídas son: la osteoporosis, dificultad para caminar, latido cardíaco irregular, fluctuación de la presión arterial, depresión, senilidad, problemas neurológicos, la enfermedad de Parkinson, pérdida de la visión o la audición, el cáncer en los huesos y la disfunción urinaria o de vejiga, entre otros.

**Usted puede disminuir el peligro de caerse haciendo lo siguiente:**

- **Practique ejercicio**

El ejercicio es una de las formas más importantes de reducir las probabilidades de sufrir una caída. El ejercicio le fortalece y lo ayuda a sentirse mejor, mejora el equilibrio y la coordinación. Consulte con su médico el ejercicio adecuado para usted.

- **Haga de su hogar un lugar seguro**

La mayoría de las caídas ocurren en las casas. Usted puede ayudar a prevenir caídas identificando y haciendo cambios en las áreas de su vivienda que no sean seguras.

- ✓ Retire los objetos con que pueda tropezarse en las escaleras y los lugares donde usted camina

- ✓ Retire las alfombras pequeñas
- ✓ Mantenga los objetos que necesita a su alcance
- ✓ Instale barras de apoyo cerca del inodoro y en la bañera o ducha
- ✓ Utilice alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.
- ✓ Mejore la iluminación en su hogar
- ✓ Instale pasamanos y luces en todas las escaleras
- ✓ No camine a oscuras en la casa, instale luces nocturnas o “night lights”
- ✓ Utilice zapatos que le ofrezcan un buen apoyo y que posean suelas antideslizantes

▪ **Solicite a su médico o profesional de la salud que revise sus medicamentos**

Visite a su médico o a un profesional de la salud para que le revise todos los medicamentos que usted está ingiriendo, incluyendo los que no necesitan prescripción médica. A medida que las personas envejecen, la manera en que algunos medicamentos actúan en su cuerpo puede producir sueño o mareos, causando caídas.

▪ **Hágase un examen de la vista**

Hágase un examen de la vista con un oftalmólogo u optómetra. Las condiciones como glaucoma o cataratas limitan la visión. La visión deficiente puede aumentar el riesgo de caídas.



P O BOX 191179  
SAN JUAN, PUERTO RICO 00919-1179  
Tel. (787) 721-6121