VOLUMEN 9, NÚMERO 4

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#79 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Cómo Prevenir las Caídas

Una guía para los adultos mayores

NYC Health

Health Bulletin #79: How to Prevent Falls (Spanish)

Para prevenir las caídas, cuide su salud.

Esté activo físicamente.

- El ejercicio regular mejora el estado de ánimo y lo hace más saludable a cualquier edad. Nunca es demasiado tarde para empezar.
- La actividad física ayuda a prevenir y controlar la presión arterial, enfermedades del corazón, diabetes y muchas otras condiciones.
- El ejercicio también reduce sus probabilidades de caerse ya que fortalece los músculos y mejora el balance.
- Los adultos deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física moderada, como una caminata enérgica, por lo menos 5 días a la semana. Pero cualquier cantidad es buena — ¡algo de actividad es mejor que nada de actividad!
- Usted puede extender su actividad — no tiene que hacerlo todo de una sola vez. Sólo 10 minutos a la vez esta bien.
- El ejercicio que mejora el balance y la coordinación, como Tai Chi, es especialmente útil para prevenir las caídas — pero cualquier cantidad de ejercicio es buena.
- Pregunte a su médico o proveedor de atención médica sobre el mejor tipo de actividad física para usted.

Pídale a su proveedor de atención médica que revise todos sus medicamentos.

- A medida que usted envejece, los medicamentos pueden afectarle de diferentes maneras. Algunos medicamentos, o combinaciones de medicamentos, pueden causarle sueño o mareo y pueden provocar una caída.
- Pídale a su médico o farmaceutico que revise todos los medicamentos que toma, incluyendo los remedios herbales y los medicamentos sin receta. Su médico puede cambiar sus medicamentos y decirle si hay alguno que ya no necesite.

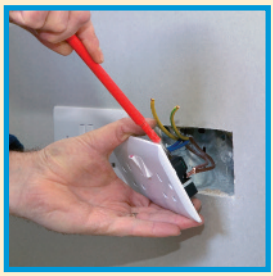
Hágase examinar la vista.

- La poca visión puede aumentar su riesgo de caídas, así que visite a un oculista por lo menos una vez al año.
- Puede que usted esté usando los anteojos equivocados o tener una condición como el glaucoma o cataratas que limiten su visión.

La mayoría de las caídas en los adultos mayores ocurren en el hogar

Use esta lista de control para hacer a su hogar más seguro.

Pisos



- ☐ **Muebles.** ¿Están los muebles en su camino? Cámbielos de lugar para que su camino esté despejado.
- ☐ **Alfombras decorativas.** Es fácil resbalarse con las alfombras decorativas. Quítelas, o use cinta adhesiva doble o un respaldo antideslizante para mantenerlas en su lugar.
- ☐ **Desorden.** ¿Hay periódicos, libros, zapatos, revistas, cajas u otros objetos en el piso? ¡Recójalos!
- ☐ **Alambres.** Enrolle o pegue con cinta adhesiva las extensiones eléctricas y los cables del teléfono a la pared para que no se tropiece con ellos. Instale tomacorrientes extra si los necesita.

Escaleras y escalones adentro y afuera

- ☐ Recoja periódicos, zapatos y cualquier otro objeto — siempre mantenga las escaleras despejadas.
- ☐ Haga reparar los escalones flojos o en mal estado.
- ☐ Asegúrese que la alfombra esté fijada firmemente a cada escalón. O quite la alfombra y use en su lugar alfombras antideslizantes en los escalones.
- ☐ Haga instalar luces y encendedores en las partes superiores e inferiores de las escaleras. Usted puede comprar interruptores de luz fluorescentes para que sean más fáciles de ver.
- ☐ Reemplace los bombillos quemados de inmediato.
- ☐ Haga arreglar los pasamanos flojos, o instale unos nuevos. Asegúrese que haya pasamanos en ambos lados de las escaleras y que se extiendan a lo largo de esta.

Cocina

- ☐ ¿Están los objetos de mayor uso en estantes altos? Bájelos, al nivel de la cintura.
- ☐ Los taburetes pueden ser peligrosos. Si tiene que usarlos, compre uno que tenga una barra de donde agarrarse. ¡Nunca use una silla como un taburete!

Baños

- ☐ Use alfombras de hule antideslizantes o franjas autoadhesivas en la bañera y en el piso de la ducha.
- ☐ Haga instalar barras horizontales para sostenerse junto a la bañera y el inodoro.

Dormitorios

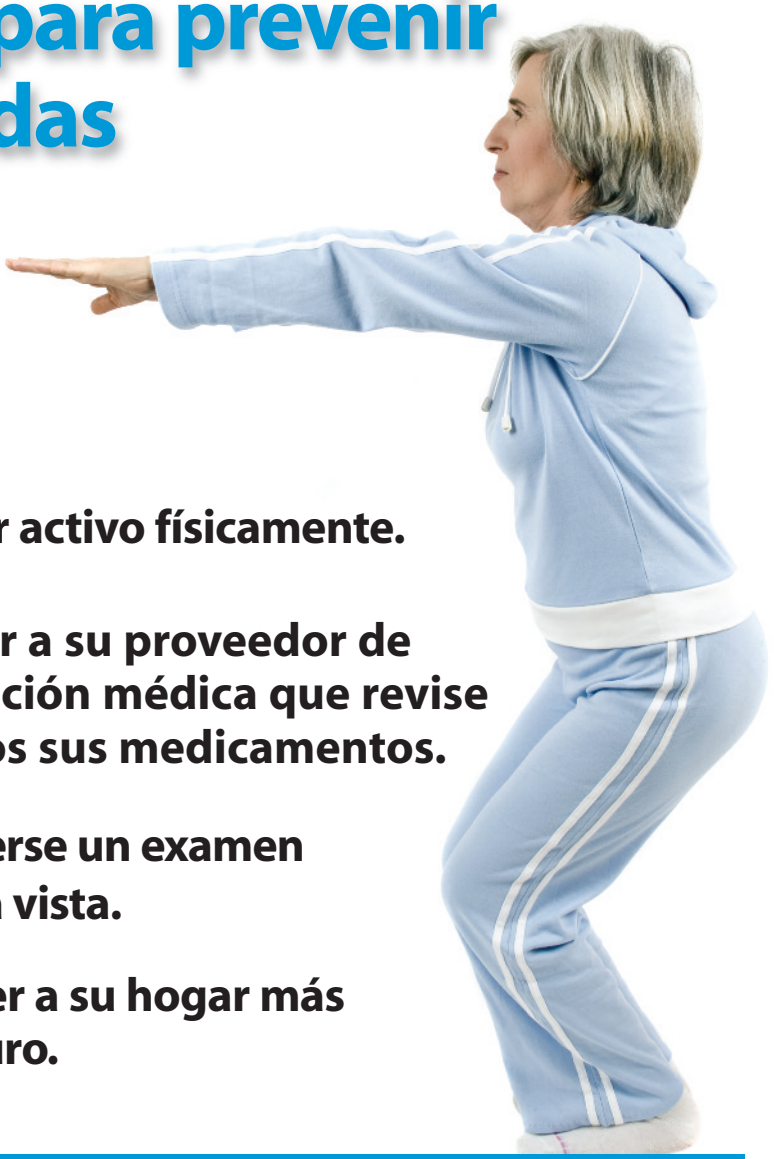
- ☐ Coloque lámparas cerca de la cama, donde sean fáciles de alcanzar.
- ☐ ¿Es oscuro el camino desde su cama hasta el baño? Ponga una luz de noche para que pueda ver por donde camina.

Otros consejos de seguridad

- Levántese lentamente después de sentarse o acostarse.
- Use zapatos adentro y afuera de la casa. Evite andar descalzo o usar zapatillas.
- Mejore la iluminación en su casa. A medida que envejece, usted necesita luces más potentes para ver bien. Cuelgue cortinas livianas o persianas para reducir el resplandor.
- Mantenga los números de emergencia en letras grandes cerca de cada teléfono.
- Ponga un teléfono cerca del piso en caso de que usted se caiga y no pueda levantarse.
- Piense en usar una alarma personal que obtendrá ayuda en caso que usted se caiga.

Adaptado de los folletos de: Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades: "Lo que USTED Puede Hacer para Prevenir las Caídas", y "Controle la Seguridad: Una Lista de Control para Prevenir las Caídas de las Personas Mayores en el Hogar". Disponibles en: http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/fallsmaterial.html

Lo qué usted puede hacer para prevenir las caídas



1. **Estar activo físicamente.**
2. **Pedir a su proveedor de atención médica que revise todos sus medicamentos.**
3. **Hacerse un examen de la vista.**
4. **Hacer a su hogar más seguro.**

Más Información y Ayuda

- **Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York:** nyc.gov/html/doh/html/ip/ip-index.shtml
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/adultfalls.html
- **Departamento de Salud del Estado de Nueva York State:** health.state.ny.us/prevention/injury_prevention/
- **Departamento para las Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York:** nyc.gov/html/dfta/downloads/pdf/fallsandfractures.pdf
- **Instituto Nacional para las Personas Mayores:** nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/falls.htm

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletínes de Salud también están disponibles en **nyc.gov/health**

Visite **nyc.gov/health/email** para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico gratis

VOLUMEN 9, NÚMERO 4

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#79 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene

Preparado en cooperación con:
División de Acceso y Mejoras de la Atención Médica
Division of Health Care Access and Improvement

Cómo Prevenir las Caídas

LLAME AL 311 **Para servicios no urgentes en la Ciudad de Nueva York. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.**