

*Algunas veces las lesiones por una caída previenen a una persona de edad avanzada el regreso a la casa con la misma independencia y estilo de vida que disfrutaba antes de la caída.*

*Muchas de las caídas pasan de formas predecibles y preventivas.*

*Mantenerse en buena forma física lo más posible y evitar caídas peligrosas en y alrededor del hogar, pueden ayudar a adultos de edad avanzada a vivir más tiempo y más independientemente.*

***¡Viva Libre de Lesiones!***

## Prevención de Caídas en Personas de Edad Avanzada

- Desde 2004-2008, en los EE.UU. las caídas fueron la causa principal de lesiones no fatales de cada grupo excepto adultos jóvenes entre las edades de 15-24, y fueron la causa principal de lesiones fatales entre los adultos de 65 años y mayores.
- El riesgo de caídas aumenta constantemente después de los 65 años, las personas de 85 años y mayores tienen el índice más alto de lesiones.
- Los factores de riesgo de caídas incluyen: salud física pobre y falta de ejercicios, efectos secundarios a los medicamentos, superficies de caminar irregulares, obstáculos en y alrededor del hogar, falta de barandas en las escaleras, áreas de trabajo con elevación inestable, caminar en el hielo, y miedo a caerse.

### Prevención de Caídas y Lesiones

#### Salud Física y Ejercicios

- Manténgase activo caminando y haciendo ejercicios apropiados, evite el sobre-peso (obesidad).
- Para mejorar su balance, revise sus oídos y ojos regularmente, haga terapia física para mejorar su balance mientras esté parado o caminando, use un bastón o andador y monitoree su presión arterial.
- Tome su tiempo mientras está haciendo una tarea (ej. tenga precaución cuando se levante al estar sentado o acostado, obtenga su balance antes de caminar).
- Exáminese los ojos todos los años y reemplace sus lentes cuando sea necesario.
- Hable con su doctor/farmacéutico sobre las medicinas que quizás le causen mareos, náuseas, o cansancio.
- Evite el uso de alcohol y drogas.

#### Evite Peligros en el Hogar

- Asegúrese que todos los cuartos estén bien alumbrados.
- Los pisos deben estar libres de obstáculos y deben tener superficies niveladas y anti-deslizantes (no resbaladizas).
- Remueva del piso alfombras pequeñas y cables eléctricos.
- Las escaleras deben estar bien alumbradas, reparadas, tener una baranda y sin desorden.
- Coloque los artículos que usa frecuentemente en estantes que los pueda alcanzar fácilmente sin utilizar un banquillo.
- Mantenga el teléfono y cualquier ayuda para caminar a su alcance.
- Las bañeras y duchas deben tener alfombras que no resbalen y barandas de apoyo. Utilice un asiento de baño si usted tiene dificultad entrando y saliendo de la bañera.
- Instale un inodoro que tenga un asiento más alto y barandas de seguridad.

#### Evite Peligros fuera del Hogar

- Mantenga los escalones reparados e instale pasamanos.
- Mantenga las aceras limpias y reparadas.
- Mantenga su patio nivelado y libre de mangueras, materiales de jardinería y equipo deportivo.
- Organice el garaje y cobertizos de herramientas para un acceso fácil y libre de obstáculos y escombros.
- Mantenga el equipo de limpiar hielo y nieve a la mano, pero no salga afuera en el hielo a menos que sea absolutamente necesario. Use calzado apropiado y cargue un teléfono celular cuando camine en las inclemencias del tiempo.
- Cuando vaya de compras, a la iglesia o visite otras casas, use los mismos hábitos de seguridad que usa en el hogar: usar zapatos apropiados, agarrarse de las barandas, use cuidado cuando camine y suba escaleras y evite superficies con hielo o resbaladizas.