UW Medicine | VALLEY MEDICAL CENTER

Saludos,

Gracias por elegir Valley Medical Center para su atención médica. Está recibiendo este paquete porque puede tener un mayor riesgo de resbalones, tropiezos, tropiezos o caídas en casa. Nunca es demasiado pronto para empezar a buscar la prevención de caídas. Comience su plan de prevención de caídas programando una cita con su médico de cabecera. Esté preparado para responder preguntas como:

- **¿Qué medicamentos está tomando?** Haga una lista de sus recetas, medicamentos de venta libre y suplementos y llévelos a su cita con el médico de atención primaria. Su médico puede revisar sus medicamentos para detectar efectos secundarios e interacciones que puedan aumentar su riesgo de sufrir caídas.

- **¿Te has caído antes?** Anote los detalles, incluido cuándo, dónde y cómo se cayó. Esté preparado para discutir casos en los que resbaló, tropezó o tropezó, pero no se cayó. Detallar eventos como estos puede ayudar a su médico a identificar estrategias específicas de prevención de caídas.

- **¿Sus condiciones de salud podrían causar una caída?** Ciertos trastornos de los ojos y los oídos pueden aumentar su riesgo de caídas. Esté preparado para hablar sobre sus condiciones de salud y lo cómodo que se siente al caminar; por ejemplo, ¿siente mareos, dolor en las articulaciones, dificultad para respirar o entumecimiento en los pies y las piernas cuando camina?

Recuerde que las caídas no son una parte normal del envejecimiento. Los documentos adjuntos tienen consejos útiles que se pueden prevenir y hojas de verificación caseras para que las use. Le animo a que revise la información adjunta con un amigo o familiar. No dude en comunicarse con su médico de cabecera o si tiene preguntas. También un gran recurso de alcance en el estado de WA es WA Community Living Connections **waclc.org**.

Gracias,

Katherine Bendickson, BSN, RN
Trauma Program Manager | Valley Medical Center
Oficina: 425.690.3034

WE ARE Valley

Muchas caídas pueden ser prevenidas.

Al hacer algunos cambios, usted puede disminuir su probabilidadde caerse.

Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

- Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas.
- Haga ejercicio para mejorar su balance y fuerza.
- Hágase examinar los pies y los ojos.
- Haga su hogar más seguro.

Para más información, comuníquese con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 1-(800)-CDC-INFO (232-4636) o visite www.cdc.gov/steadi

Para obtener información acerca de la prevención de caídas, visite go.usa.gov/xN9XA

Para más información acerca de hipotensión, visite
www.mayoclinic.com
www.webmd.com

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

2018

Lo que USTED puede hacer para prevenir caídas



STEADI
Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries

Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

① Hable abiertamente con su proveedor del cuidado de la salud acerca de los riesgos de caídas y la prevención.

Dígale a un proveedor de inmediato, si usted se cae, tiene preocupación por caerse, o se siente inestable. Pídale a su doctor o su farmacéutico que revise las medicinas que usted toma, hasta las que son sin receta. A medida que usted va avanzando en edad, la manera en que las medicinas trabajan en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas, o combinaciones de medicinas, pueden ponerlo soñoliento o mareado y provocarle una caída.

Pregunte a su proveedor acerca de suplementos de vitamina D para mejorar la salud de los huesos, músculos y nervios.

② Haga ejercicio para mejorar su balance y su fuerza.

Los ejercicios que mejoran el balance y fortalecen sus piernas, disminuyen el riesgo de caídas. También le ayuda a sentirse mejor y más seguro de sí mismo. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el taichí.

La falta de ejercicio conduce a la debilidad y aumenta su probabilidad de caerse.

Pregúntele a su doctor o proveedor de atención médica sobre el mejor tipo ejercicio para usted.



Hable con su doctor acerca de la prevención de caídas.

③ Hágase examinar los pies y los ojos.

Una vez al año, examínese con su doctor de la vista, y actualice sus espejuelos, si es necesario. Usted puede tener una afección como glaucoma o cataratas que limitan su visión. Mala visión puede aumentar su riesgo de caídas. Además, pídale a su proveedor de atención médica que examine sus pies una vez al año. Hable sobre el calzado adecuado, y pregúntele si es necesario ver a un especialista del pie.

④ Haga su hogar más seguro.

- Quite los objetos con los que se pueda tropezar (como papeles, libros, ropa, y zapatos) de las escaleras y lugares por donde camina.
- Saque las alfombras pequeñas o utilice cinta adhesiva de doble cara para mantener las alfombras en su lugar.
- Mantenga los artículos que usted utiliza frecuentemente en gabinetes que pueda alcanzar fácilmente sin tener que utilizar un taburete.
- Ponga agarraderas al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.
- Ponga alfombras antideslizantes en la bañera y en las puertas de la ducha.
- Mejore la iluminación en su hogar. A medida que usted va avanzando en edad edad, necesitará luces más brillantes para ver bien. Cuelgue cortinas livianas o persianas para reducir el resplandor.
- Haga instalar pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Utilice zapatos que le calcen bien y que tengan un buen soporte para adentro y para afuera de la casa.



Verifique la seguridad

Una lista de cotejo sobre prevención de caídas para adultos mayores



Comuníquese con el centro local comunitario o de personas mayores para solicitar información sobre programas de ejercicios o de prevención de caídas y opciones sobre cómo mejorar la seguridad de su casa.

Para obtener información adicional acerca de prevención de caídas, visite go.usa.gov/xN9XA

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

2018

STEADI
Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries

Utilice esta lista de cotejo para encontrar y corregir peligros en su hogar.

ESCALERAS Y ESCALONES (ADENTRO Y AFUERA DE LA CASA)

¿Hay papeles, zapatos, libros, u otros objetos en las escaleras?

- ☐ Mantenga siempre los objetos fuera de las escaleras.

¿Hay algunos escalones rotos o desiguales?

- ☐ Arregle esos escalones sueltos o desiguales.

¿Hay una luz y un interruptor de luz en la parte de arriba y la de abajo de las escaleras?

- ☐ Haga que un electricista ponga una luz en el techo e interruptores en la parte de arriba y en la de abajo de las escaleras. Usted puede buscar interruptores que alumbren.

¿Se ha quemado un bulbo o bombilla de la luz de la escalera?

- ☐ Haga que un amigo o un familiar cambie la bombilla o bulbo.

¿La alfombra de la escalera está suelta o rasgada?

- ☐ Asegúrese de que la alfombra está sujeta firmemente en cada escalón, o remueva la alfombra y pegue tiras de goma antideslizante en las escaleras.

¿Están los pasamanos flojos o rotos? ¿Hay un pasamanos a un solo lado de las escaleras?

- ☐ Repare los pasamanos que estén flojos, o instale unos nuevos. Asegúrese de que haya pasamanos a ambos lados de la escalera y que sean del mismo largo de la escalera.

PISOS

Cuándo usted camina por un cuarto, ¿tiene que caminar alrededor de los muebles?

- ☐ Pídale a alguien que mueva los muebles para que su paso esté libre.

¿Tiene usted alfombras de área en el piso?

- ☐ Quite las alfombras, o utilice cinta adhesiva de ambos lados o una tira antideslizante para que las alfombras no resbalen.

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en el piso?

- ☐ Recoja los objetos del piso. Mantenga siempre los objetos fuera del piso.

¿Tiene que caminar sobre o alrededor de cables o extensiones (como lámpara, teléfono, o cables de extensión)?

- ☐ Adhiera los cordones y cables a la pared para que no se tropiece con ellos. Si es necesario, haga que un electricista ponga otro tomacorriente.

COCINA

¿Están las cosas que usted utiliza a menudo en repisas altas?

- ☐ Mantenga las cosas que utiliza a menudo en las repisas bajas (a la altura de la cintura).

¿Está estable su taburete?

- ☐ Si es necesario usar un taburete, obtenga uno que tenga una agarradera para tener dónde sujetarse. Nunca utilice una silla como taburete.

CUARTOS

¿Está la luz del lado de la cama difícil de alcanzar?

- ☐ Ponga una lámpara cerca de la cama donde se le haga fácil alcanzarla.

¿Está oscuro el camino de la cama hacia el baño?

- ☐ Ponga una luz de noche para ver dónde está caminando. Algunas luces de noche se prenden solas al anochecer.

BAÑOS

¿Es la bañera o el piso de su ducha resbaloso?

- ☐ Ponga una alfombra de goma antideslizante en el piso de la bañera o ducha.

¿Necesita usted apoyo para salir o entrar a la bañera, o para levantarse del inodoro?

- ☐ Ponga pasamanos al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.



Cuatro cosas que usted puede hacer para prevenir las caídas:

① Hable abiertamente.

Hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y la prevención de las caídas. Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos.

② Manténgase en movimiento.

Comience un programa de ejercicios para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio.

③ Hágase un chequeo de los ojos cada año.

Remplace sus anteojos cuando sea necesario.

④ Haga más seguro su hogar.

Retire objetos amontonados y que podrían hacerle tropezar.



Cada año,

1 de cada 4 personas mayores de 65 años sufre caídas.

Las caídas pueden causar la pérdida de la independencia, pero son prevenibles.

Infórmese

Comuníquese con el centro local comunitario o de personas mayores para solicitar información sobre programas de ejercicios o de prevención de caídas y opciones sobre cómo mejorar la seguridad de su casa, o visite:

- go.usa.gov/xN9XA (en inglés)
- www.stopfalls.org (en inglés)

Creado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Para más información, visite el sitio web en inglés www.cdc.gov/steadi

Este folleto fue creado con la colaboración de las siguientes organizaciones: VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC), Fall Prevention Center of Excellence.

Distribuido por:

Añada su información:
Nombre de la organización
Número de teléfono
Sitio web

2017

Mantenga su independencia

Aprenda más sobre la prevención de las caídas.



STEADI

Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries

Averigüe cuál es su riesgo de tener una caída

Encierre en un círculo “Sí” o “No” para cada uno de los siguientes enunciados			Por qué es importante
Sí (2)	No (0)	He tenido una caída en el último año.	Las personas que han tenido una caída tienen probabilidades de volver a caerse.
Sí (2)	No (0)	Uso o me han recomendado que usara bastón o un caminador para desplazarme con seguridad.	Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un caminador posiblemente ya tengan más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	A veces siento que no tengo estabilidad al caminar.	La falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me sostengo de los muebles para estabilizarme cuando camino en casa.	Esto también es señal de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me preocupa caerme.	Las personas que tienen preocupaciones de caerse tienen más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	Necesito ayudarme con las manos para levantarme de una silla.	Esta es una señal de debilidad muscular en las piernas, una de las principales causas de caídas.
Sí (1)	No (0)	Tengo algo de dificultad para subir el borde de la acera.	Esto también es señal de debilidad muscular en las piernas.
Sí (1)	No (0)	Frecuentemente tengo urgencia de llegar al baño.	Correr para llegar al baño, especialmente durante la noche, aumenta las probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	He perdido un poco de sensibilidad en los pies.	Tener los pies entumecidos puede hacer que se tropiece y se caiga.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir aturdido o más cansado de lo normal.	A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o para mejorar el estado de ánimo.	Estos medicamentos a veces pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Con frecuencia me siento triste o deprimido.	Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse aletargado, se relacionan con las caídas.

Total _____

Sume la cantidad de puntos para cada respuesta de “Sí”. Si obtuvo un puntaje de 4 o más, es posible que esté en riesgo de tener una caída. Hable con su médico los temas tratados en este folleto.

Esta lista fue elaborada por el VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC) y sus afiliados y es una herramienta validada de autoevaluación de riesgo de caídas (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011:42(6)493-499). Adaptado con autorización de los autores.

EJERCICIO RECOMENDADO

Ejercicio de elevación para hacer con una silla

Lo que hace: Fortalece los músculos de los muslos y las nalgas.

Meta: Hacer este ejercicio sin utilizar las manos a medida que se vaya fortaleciendo.

Cómo hacerlo:



1. Siéntese en el frente de una silla estable con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo y del ancho de los hombros.
2. Repose las manos ligeramente en el asiento a cada lado suyo, manteniendo la espalda y el cuello derecho, y el pecho un poco inclinado hacia el frente.
3. Inhale lentamente. Inclínese hacia adelante y sienta su peso en la punta de sus pies.
4. Exhale, y párese lentamente, utilizando sus manos lo menos posible.
5. Haga una pausa para inhalar y exhalar profundamente.
6. Inhale mientras se va sentando lentamente. No se deje colapsar por completo en la silla, sino que controle el descenso lo más posible.
7. Exhale.



Repita de 10 a 15 veces. Si esta cantidad es demasiado para usted cuando primero comienza a practicar este ejercicio, comience con menos repeticiones y vaya incrementando hasta llegar a este número.

Descanse por un minuto, luego haga la serie final de 10 a 15 repeticiones.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

2018

STEADI Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries