

### INVIERNO 2016

#### ¿Puede reducir el riesgo de caídas?

Sí, usted puede reducir el riesgo de caídas con entrenamiento de equilibrio, flexibilidad y fortalecimiento! Los tres juegan un papel importante en la mejora de su movilidad y la reducción del riesgo de caídas!

Los ejercicios como caminar, nadar y t'ai chi, han probado tener un impacto positivo en el aumento del equilibrio, el fortalecimiento y la flexibilidad!

Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios nuevo.

Encuentre a Hospital for Special Surgery en la web en [www.hss.edu](http://www.hss.edu)

Síganos en:



## Prevenir las caídas es importante



**¿Sabía usted** que 1 de cada 3 adultos mayores (65 años y más) se caen cada año?

Menos de la mitad hablan con sus proveedores de atención médica acerca de la caída. Las caídas pueden resultar en lesiones como una fractura de cadera y/o lesión a la cabeza. En realidad, más del 95% de fracturas de cadera son ocasionadas por caídas. Una caída también puede tener consecuencias más graves y llevar a una lesión fatal.

**Las caídas no son parte del envejecimiento.**

¡Hay maneras de reducir el riesgo de caídas!

### Factores que aumentan el riesgo de una caída

Según la Dra. Daphne Scott, médica tratante adjunta, "Los factores comunes de riesgo incluyen antecedentes de una caída, debilidad de la parte inferior del cuerpo, la edad, problemas de equilibrio, artritis, deterioro cognitivo y mareos". La Dra. Scott sugiere que los adultos mayores de 65 años de edad se hagan exámenes anuales para detectar el riesgo de caídas con su proveedor de salud. Si se descubre que está en riesgo de sufrir caídas, el proveedor puede ordenar más pruebas que pueden incluir una prueba de sangre para determinar los niveles de vitamina D y una densitometría ósea.

**Consejos para prevenir caídas** Aproximadamente 55% de las caídas de adultos mayores suceden dentro de la casa. Pruebe estas estrategias para ayudar a prevenir una caída:

#### HAGA EJERCICIOS Y MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO

El ejercicio es importante porque puede ayudar a aumentar la fortaleza de la parte central y la parte inferior del cuerpo, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad. Si está en riesgo de sufrir caídas, se recomienda que haga terapia física y ejercicios para el equilibrio al menos tres veces a la semana. Usar calzado resistente con suelas firmes es importante al hacer los ejercicios.

#### MANEJE LOS MEDICAMENTOS

Repase la lista de los medicamentos con el farmacéutico o proveedor de atención médica para identificar cualquier efecto secundario y/o interacciones de los medicamentos que pueden ocasionar mareos o pérdida de equilibrio.

#### HÁGASE UN EXAMEN OCULAR ANUAL

Los exámenes oculares son fundamentales ya que pueden revelar cuándo necesita actualizar las recetas.

#### EVALÚE EL AMBIENTE DE SU HOGAR

Revise su casa y hágala más segura al:

- dejar el paso libre y aumentar la iluminación
- asegurar las alfombrillas con una base de caucho antideslizante
- mantener los pisos libres de objetos que puedan convertirse en peligros de tropiezos
- mover cables y cuerdas para que estén contra la pared y no en el área donde camina
- instalar un tapete de caucho antideslizante en la tina o ducha
- instalar barras en la ducha y pasamanos en el baño

Mire y aprenda mediante los seminarios web de HSS en [www.hss.edu/pped-webinars](http://www.hss.edu/pped-webinars). Los temas incluyen osteoartritis, salud ósea, manejo del dolor, nutrición, investigación, auto-manejo y ejercicios. Consulte nuestros boletines HealthConnection en [www.hss.edu/healthconnection](http://www.hss.edu/healthconnection).