

### **Recomendaciones para evitar caídas**

Las caídas pueden causar lesiones graves, y conforme envejecemos el riesgo de caernos aumenta. Si usted ya se ha caído alguna vez, existe un mayor riesgo de que se caiga en el futuro. Por ello, le recomiendo que siga las siguientes recomendaciones para prevenir nuevas caídas:

- 1) Discuta con su *médico de familia / internista* las posibles causas médicas que puedan explicar las caídas. Asegúrese que su medicación habitual no afecta su equilibrio ni incrementa el riesgo de caídas.
- 2) Visite a un *oftalmólogo* para un examen de agudeza visual. Renueve sus gafas si ha cambiado su graduación. No utilice sus gafas para leer cuando camina. Cuando entre en una habitación, asegúrese que la iluminación es apropiada. Recuerde los posibles obstáculos, escalones o irregularidades del suelo. Todas las habitaciones de su casa deben tener una *iluminación adecuada*.
- 3) Mantenga el suelo libre de objetos y *obstáculos* que puedan hacerle tropezar, como cuerdas, cables y otros. Sea disciplinado y guarde zapatos y otros artículos en su sitio, asegurándose que no obstruyen los corredores. Coloque los muebles de manera que usted pueda circular fácilmente por su casa.
- 4) Utilice *zapatos con suela de goma y sin taco elevado*. No camine en calcetines. Evite los suelos mojados y resbaladizos. Las alfombras deben estar fijadas en el suelo. Coloque autoadhesivos en las esquinas de sus alfombras para asegurarlas firmemente al piso. Si fuera posible, retire todas las alfombras de la casa.
- 5) Las escaleras deben estar bien iluminadas y tener pasamanos adecuados. *Apóyese en el pasamanos* cuando suba y baje escaleras, especialmente si está cargando cosas que obstaculizan su visión. Instale *barandas en la ducha, bañera e inodoro*. Coloque *alfombrillas de goma* dentro y fuera de la ducha y/o bañera. Las superficies mojadas son muy resbaladizas.
- 6) Si su equilibrio no es bueno, camine con pasos cortos y utilice *bastón*. El bastón debe tener un tacón de goma en buen estado. Con los bastones de 3 patas conseguirá mayor soporte. Cuando este en su casa puede apoyarse sobre los muebles para conseguir mayor equilibrio. Cuando se despierte por las mañanas, siéntese en el borde de la cama y asegúrese que no está mareado antes de ponerse de pie.
- 7) Fuera de casa: Evite el hielo y la nieve. Si utiliza el transporte público, sujétese de las barandas y pasamanos. No camine mientras el vehículo se encuentra en movimiento. No dude en solicitar un asiento si lo necesita. Tómese tu tiempo para subir y bajar del transporte.
- 8) Asegúrese que será capaz de alcanzar un teléfono para solicitar ayuda si se cae. Plántese llevar un teléfono celular o un sistema personal de emergencia, especialmente si usted es anciano y vive solo. Estos sistemas pueden evitar que permanezca demasiado tiempo en el suelo tras la caída e incrementará su sensación de seguridad y confianza.
- 9) Si a pesar de estas medidas, todavía se siente inseguro, solicite la ayuda de un familiar o un amigo. Si usted vive solo, puede plantearse vivir en un hogar que provea asistencia permanente.