

Caídas: Consejos sencillos que pueden reducir el riesgo de una caída*

¿Corro el riesgo de caerme?

Cualquier persona corre riesgo de caerse, pero ciertas cosas hacen que las caídas sean más probables.

- Debilidad, fatiga, enfermedad.
- Mala condición física.
- Mala visión.
- Medicamentos o enfermedades que le hacen sentir débil, con sueño, confundido o mareado.
- Pisos o escaleras resbalosos o mojados.
- Pasillos obstruidos, congestionados o mal iluminados.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de caerme?

Cuídese usted mismo

- **Tome suficientes líquidos.**
Es más factible que usted pierda el balance cuando su cuerpo se encuentra “sediento”.
- **Mantenga su vista sana.**
Si utiliza gafas o lentes de contacto con receta médica, verifique que siga siendo la correcta.
- **Hable con su médico si la enfermedad que sufre o el medicamento que está tomando le ocasiona mareos, lo hace sentir desganado o confundido.**
Quizás pueda tomar otro medicamento o su médico le aconseje cómo reducir los efectos secundarios que el medicamento le ocasiona.
- **Si está asistiendo a terapia física, siga las recomendaciones dadas.**
- **Haga ejercicio.**
El ejercitarse regularmente aumenta la fuerza.

Piense en su seguridad cuando camine o se siente

- **Camine en áreas bien iluminadas.**
Encienda las luces cuando entre a una habitación.
- **Verifique que el camino esté despejado.**

- **Agárrese del pasamanos de las escaleras.**
Si no hay un pasamanos, camine despacio y con precaución.
- **Utilice zapatos con suela firme, plana y que no se resbalen.**
Use zapatos cerrados (no chanclas o pantuflas).
- **Reemplace las puntas de goma de los bastones o los andadores.**
- **Utilice sillas con apoyabrazos para que le asistan al pararse y al sentarse.**
Procure sentarse en sillas que no se muevan cuando usted se siente o se levante.

Pequeños cambios en su hogar pueden servirle de ayuda

No necesita invertir mucho dinero para hacer de su hogar un lugar más seguro contra caídas. Su trabajador/a social en el centro clínico puede ayudarle a encontrar recursos para hacer cambios como estos:

- Instalar luces que se encienden al aplaudir, luces programables o luces que se encienden al detectar movimiento.
- Instalar luces de noche en su habitación, baño y en el pasillo que lleva al baño.
- Mantener los pisos libres de zapatos, ropa, papeles, libros y herramientas.
- Utilizar alfombras con goma antideslizante en lugar de alfombras pequeñas, o mejor aún, elimine el uso de alfombras pequeñas.
- Mantenga al alcance de la mano los artículos necesarios.
- Asegúrese de que pueda acostarse y levantarse fácilmente de la cama.
- Colocar bandas antideslizantes en las escaleras.
- Colocar tiras adhesivas antideslizantes en la tina o la ducha, o utilizar un tapete antideslizante.
- Colocar pasamanos para agarrarse cerca del inodoro, tina o ducha.

Sea bastante cuidadoso en el hospital

Las caídas pueden ocurrir cuando los pacientes de los hospitales o de otros lugares de atención médica, tratan de levantarse de la cama por su propia cuenta para usar el baño o solamente para caminar dentro de sus habitaciones. Si siente que no tiene equilibrio y necesita levantarse de la cama, oprima el botón para solicitar ayuda.

Si llega a necesitar levantarse de la cama tome las siguientes medidas para evitar caerse:

- Solicite ayuda cada vez que necesite utilizar el baño, caminar dentro de su habitación o caminar por los pasillos del hospital.
- Use medias o zapatos antideslizantes.
- Baje el nivel de altura de su cama y de las barandas de su cama.

Siempre puede solicitar la asistencia de cualquiera de los miembros de su equipo médico. Nuestro objetivo es su seguridad.

**Adaptado de: "SpeakUp™—Reduce your risk of falling" por: the Joint Commission <http://www.jointcommission.org/>*

Esta información se preparó específicamente para las personas que toman parte en investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de Salud y es posible que no aplique a los pacientes en otros lugares. Si tiene preguntas sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

Los productos y recursos mencionados sirven como ejemplo y no implican que los NIH los recomienden. El hecho de que determinado producto o recurso no se mencione no implica que sea insatisfactorio.

Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud
Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico?
<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>

7/2013

Institutos Nacionales de la Salud:
Transformando la salud a través de descubrimientos®

