

# Cada año, en los Estados Unidos, 1 de cada 3 adultos mayores de 65 años sufre una caída...

## EN CASO DE UNA CAÍDA – MANTENGASE CON CALMA

### Si puede levantarse por sí mismo...

- Voltéese hacia un lado.
- Apóyese con sus manos y sus rodillas.
- Gatee hacia un objeto firme y seguro en que se pueda apoyar y levantarse.
- Coméntele a un amigo o familiar acerca de su caída.

### Si no puede levantarse solo...

- Deslícese o gatee hacia un teléfono o puerta principal.
- Llame al 911.
- Manténgase en posición cómoda hasta que llegue la ayuda.
- Dígle a su doctor de su caída.

### Si usted se cae con frecuencia, le recomendamos hacer lo siguiente...

- Pida a su doctor o proveedor de la salud que le haga una evaluación para determinar su riesgo de caídas.
- Considere adquirir un sistema médico de alarma para pedir ayuda si se cae.
- Sujete a su ropa un teléfono celular programado con números de ayuda.
- Déle a guardar a su vecino una copia de la llave de su casa.



[WWW.AZSTOPFALLS.ORG](http://WWW.AZSTOPFALLS.ORG)

#### LISTA DE CONTACTOS:

En una emergencia, llame al 911.

La Agencia Para Personas Mayores  
(Area Agency on Aging): (602) 267-4357

Esta publicación puede ser solicitada en otro tipo de formato.

Llame al (602) 262-6862 o al TTY (602) 262-6713.



FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS:  
*Preventing Falls Among Seniors*, National Center for Injury Prevention and Control, Atlanta, GA, via the Internet. *Pennsylvania's Healthy Steps for Older Adults: A Guide to Preventing Falls*, Commonwealth of Pennsylvania and The University of California, Berkeley, 2005. *Age Page: Preventing Falls and Fractures*, National Institute on Aging, U.S. Department of Health and Human Services, June 2004.

# Las caídas pueden prevenirse.



Las caídas no tienen que ser parte del proceso de envejecimiento . . .

## Usted puede controlar su equilibrio



## FACTORES DE RIESGO

- Inactividad física.
- Problemas de equilibrio.
- Debilidad muscular.
- Uso de varios medicamentos y vitaminas.
- Riesgos en el hogar y la comunidad.
- Problemas de la vista.

## MEDIDAS PARA EVITAR CAIDAS

### La actividad física

- **Haga ejercicio**

Es importante hacer ejercicio regularmente, pero consulte con su médico antes de comenzar.

- **Comience poco a poco.**

Vaya aumentando la actividad hasta llegar a 30 minutos por día, cinco días a la semana.

- **Usted se sentirá mucho mejor, pues la actividad física . . .**

- Aumenta la fuerza y la flexibilidad.
- Mejora el equilibrio.
- Mejora el sueño.
- Le ayuda a mantenerse energético.
- Le ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

- **¡Diviértase mientras se ejercita!**

- Juegue con sus nietos.
  - Dé una caminata con su perro.
  - Estírese y haga ejercicios para fortalecer sus músculos.
  - Pruebe a hacer ejercicios de Tai Chi, baile . . . sea creativo.
- ¡Todas estas actividades le ayudarán!

### Cuidado de la vista

- Hágase un examen de la vista al menos una vez al año.
- Gradúe sus anteojos o corrija cualquier otra condición.
- Mantenga los anteojos a su alcance.

### Nutrición

- Consuma una dieta equilibrada.
- Tome seis vasos de ocho onzas de agua diariamente, especialmente si vive en climas cálidos.
- Limite el consumo de alcohol.

## Cuidados de salud

- **Asista regularmente a exámenes médicos de rutina.**

Programa sus visitas médicas regularmente en su clínica o con su doctor y pida que le hagan una evaluación para determinar su riesgo de caídas.

- **Verifique sus medicinas y vitaminas.**

Revise que todas las medicinas, vitaminas o medicamentos que usted toma sean compatibles.

## La seguridad dentro de su hogar

- Elimine las alfombras pequeñas y las cosas con las que se puede tropezar de las áreas en las que camina.
- Instale alfombras o pisos de material antideslizante.
- Asegúrese de que todas las áreas tengan buena iluminación, que tenga a su alcance interruptores de luz y luces de noche.
- Instale pasamanos en las escaleras.
- Instale barras para sujetarse en los baños y utilice alfombrillas antideslizantes en las bañeras y duchas.
- Coloque las cosas en un lugar de fácil acceso para evitar subirse en escaleras o sillas.
- Use calzado cómodo con suela antideslizante.

## La seguridad en el jardín

- Mantenga iluminados los escalones y los senderos para caminar.
- Mantenga despejadas las áreas por las que camina.
- Instale en los escalones materiales antideslizantes.
- Asegúrese de que no hayan manchas de aceite ni grasa en el piso del garaje.

**Durante el año 2004, los hospitales de Arizona registraron 9,758 admisiones por lesiones a causa de caídas.**