



Las Caídas

- Entender y prevenir -



Tabla de materias

1. Estado de salud general
2. Entender las caídas
3. La salud de sus huesos y las fracturas
4. Ejercicio y equilibrio
5. Alimentación saludable
6. Su salud: Visual
7. Pies y calzado
8. Miedo a las caídas
9. Los medicamentos
10. Salud y estilo de vida – Cuestionario
11. Peligros del entorno
12. Seguridad en el hogar – Cuestionario
13. Plan de emergencia
14. Test de caídas

Estado de salud general

¿Por qué es importante la salud?

Una serie de condiciones de salud pueden afectar su capacidad para desplazarse o hacer que se sienta inseguro sobre sus pies. Algunos ejemplos son mareos, artritis, problemas de corazón, depresión, apoplejía, enfermedad de Parkinson y demencia.

¿Sabías que... ?

Incluso a corto plazo enfermedades como la gripe u otras infecciones pueden afectar a su equilibrio, aumentando la probabilidad caídas.

Tenga revisiones periódicas y hable con su médico para que le asesore de como pueden afectarle estas condiciones.

Consejos: Para ayudarle a mantener un registro de sus citas, tiene un calendario en el que marcar cada visita, futuras citas y cuándo tienes prevista la próxima revisión, 6 meses o anual.

Salud cardiovascular

Los problemas del corazón, derrames cerebrales, enfermedades circulatorias y la presión arterial alta/baja son factores de riesgo para las caídas.

Es importante mantener una salud cardiovascular óptima. Puede hacerlo a través de:

- El mantenimiento de un rango de presión arterial saludable
- Seguir un patrón de alimentación saludable
- Mantener un peso saludable
- Actividad física regular

La sensación de mareo o desmayo puede aumentar el riesgo de perder el equilibrio, tropezar y caer. Esto a menudo esta causado por una caída repentina de la presión arterial, pero también puede ser un signo de una enfermedad subyacente

¿Sabías que... ?

El mareo y / o desmayo puede ser debido al efecto de la deshidratación o por efectos secundarios de los medicamentos.

Estado de salud general

Salud Mental

A medida que envejecemos, se vuelve más importante el cuidado de la salud mental y del bienestar. Ciertas afecciones mentales son muy comunes en las personas mayores de 65 años y más. Depresión, ansiedad, trastornos del sueño y el deterioro cognitivo son factores de riesgo para las caídas.

¿Sabías que... ?

Medicamentos recetados para controlar la depresión, la ansiedad y la falta de sueño, pueden aumentar el riesgo de caída.

El aumento de sus niveles de actividad física pueden ayudar a controlar los trastornos de ansiedad, la depresión o el sueño. Otros tratamientos, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia interpersonal, también pueden ayudar. Se centran principalmente en la educación, resolución de problemas, el establecimiento de metas y el cambio de comportamiento.

¿Sabías que... ?

Si padece problemas de memoria, la causa podría ser tan simple como falta de sueño, deshidratación o un efecto secundario de los medicamentos, o quizás una señal para ir a ver a su médico

Cuándo ir al médico...

- Olvidos frecuentes.
- Caídas o desmayos sin motivo.
- Depresión severa o ansiedad.

Salud Física

La artritis de las extremidades inferiores es una causa importante de discapacidad y de caída en las personas mayores

¿Sabías que... ?

La artritis puede aumentar el riesgo de caídas en 2,4 veces

Es importante mantenerse activo y mantener las articulaciones en movimiento para evitar la rigidez y la artritis. Recuerde estirar todos los días!

La incontinencia es también un factor de riesgo conocido de caídas. El entrenamiento muscular del suelo pélvico es un tratamiento eficaz de terapia física para las mujeres con incontinencia por esfuerzo o mixta.

Entender las caídas

¿Por qué son importantes las caídas?

Las caídas son una importante amenaza para la salud y la independencia de las personas mayores.

Las caídas son muy comunes en las personas mayores de 65 años, 1 de cada 3 se cae por lo menos una vez al año!

Una de cada cuatro caídas dan lugar a lesiones, algunas de las cuales pueden ser graves y pueden necesitar atención médica u hospitalización, como una fractura de cadera. Las caídas pueden afectar al estilo de vida y la independencia de las personas mayores.

Si ha caído una vez en los últimos 12 meses, es más probable que caiga de nuevo.

¿Sabías que...?

- Las caídas son la principal causa de discapacidad en el mundo?
- Las caídas son la causa más frecuente de ingreso prematuro en centros residenciales de personas mayores?
- Las caídas son la principal causa de hospitalizaciones por lesiones y muerte en personas mayores de 65 años?

¿Que causa las caídas?

La gente se cae por diversas razones, en algunos casos se pueden combinar un número de cosas y provocar una caída.

La razón o causas de las caídas se conocen como factores de riesgo. Cuantos más factores de riesgo tenga, la probabilidad de caer será mayor.

Las caídas pueden ser un signo de falta de equilibrio, debilidad muscular, problemas de visión o de otro factor que suponga un alto riesgo de caída..

Las caídas también pueden ser un signo de un nuevo problema de salud y se debe comentar con su médico.

¿Sabías que...?

- La mayoría de las caídas ocurren en la propia casa de la persona?
- Muchas caídas no tienen que ver con riesgos ambientales evidentes como una alfombra suelta o un suelo resbaladizo?

Entender las caídas

Qué causa la caídas: Factores de riesgo



PLAN DE EMERGENCIA

Es importante tener un plan de emergencia para pedir ayuda después de una caída.

¿Qué sabemos?

Muchas caídas se pueden prevenir!

Mediante la identificación y el manejo de sus factores de riesgo, puede reducir o eliminar el riesgo de volver a caer!

Identifique sus factores de riesgo con el cuestionario de salud, estilos de vida y seguridad en casa.

Incluso si ahora no sufre caídas, es importante prevenirlas en el futuro.

¿Sabías que...?

- El ejercicio es la acción más eficaz que puede realizar para prevenir las caídas?



La salud de sus huesos y las fracturas

¿Por qué es importante la salud de sus huesos?

A medida que envejecemos, perdemos gradualmente masa ósea y el cuerpo es menos capaz de mantener los huesos sanos y fuertes. Esto puede producir a la larga osteoporosis si no se previene.

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de masa ósea que hace que los huesos se vuelvan más frágiles y sean más propensos a romperse.

Las fracturas más comunes son la de muñeca, de columna vertebral y de cadera. Estas fracturas suelen requerir hospitalización y cirugía.

¿Sabías que...?

- A partir de los 35 años, se comienza a perder masa ósea, esto ocurre más rápidamente en las mujeres después de la menopausia.
- Del 2 al 5% de las caídas dan lugar a una fractura.
- El 90% de las fracturas están causadas por caídas.
- Alrededor del 75% de las fracturas de cadera se producen en mujeres.

La prevención de las fracturas y roturas, es importante no solo para mantener los huesos sanos, sino para prevenir y proteger contra las futuras caídas, especialmente si ha tenido múltiples caídas.

Nutrición

Su dieta puede influir en su masa ósea.

Es importante comer una dieta equilibrada con una cantidad adecuada de calcio y vitamina D. La deficiencia de calcio o vitamina D puede aumentar el riesgo de padecer osteoporosis.

A medida que envejecemos, absorbemos menos calcio de la dieta por lo que es importante incluir más alimentos ricos en calcio y vitamina D.

Consejos:

- Tome de 6-8 minutos de sol al día para obtener vitamina D, mediante la exposición de cara, manos y brazos.
- Reduzca el consumo de sal, café y alcohol para maximizar los niveles de calcio.

Si presenta insuficiencia o deficiencia de calcio o vitamina D, consulte con su médico o nutricionista para que le recomiende un suplemento y/o cambios en su dieta.

La piel oscura puede necesitar seis veces más de exposición solar para producir la misma cantidad de vitamina D que la piel clara.

Adaptado de:
Staying Active and On Your Feet
NSW Government Health
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

La salud de sus huesos y las fracturas

Ejercicio

Los ejercicios en los que desplaza su peso como caminar rápido, trotar, subir escaleras y ejercicios de resistencia son especialmente buenos para fortalecer sus huesos, haciéndolos más resistentes a las fracturas.

El ejercicio regular y el entrenamiento del equilibrio también puede reducir el riesgo de caídas.

Medicación

Si padece osteoporosis i osteopenia, su médico puede recetarle un medicamento en el caso de que no sean efectivos otros tratamientos . El objetivo de estos medicamentos es disminuir el ritmo de pérdida ósea y aumentar la masa ósea y la densidad.

Protector de cadera

Las fracturas de cadera a menudo están causadas por caídas y pueden dar lugar a discapacidad , deterioro funcional y incluso la muerte en las personas mayores.

Es importante protegerse contra las fracturas de cadera sobretodo si tiene un alto riesgo de caída, ha tenido múltiples caídas o tiene osteoporosis u osteopenia.

Hay dos tipos principales de los protectores de cadera:

- Los “tipo casco” consisten en protectores de plástico que desvían el impacto de las caídas.
- Los de “absorción de energía” están hechos de un material compresible y absorbe el impacto de una caída.

Los protectores de plástico o material de relleno se usan a menudo cosidos en la ropa interior o pantalones.

Existen diferentes protectores de cadera disponibles en el mercado:

- *HipSaver*®
- *Safehip*®
- *Stabilo Hip*®
- *ProtectaHip*®

Controle sus factores de riesgo de las caídas!

Cuantos menos factores de riesgo tenga, menos probabilidades de tener una caída y fracturarse o romperse un hueso!



Ejercicio y Equilibrio

¿Por qué es importante el ejercicio?

Mantenerse físicamente activo es la cosa más importante que podemos hacer para mantenernos en forma e independientes.

A medida que envejecemos, perdemos la fuerza muscular y la sensación de equilibrio y esto nos puede llevar a caernos. Cuanto más activos nos mantenemos, mayor será la posibilidad de mantener los músculos fuertes, nuestras articulaciones móviles y mantener nuestro sentido del equilibrio.

Permanecer activo reduce nuestro riesgo de sufrir una caída, y esto nos ayuda a mantener nuestra independencia y mejorar nuestra salud y bienestar general.

¿Cuanta actividad es suficiente?

Es recomendable por lo menos **30 minutos al día, cinco días a la semana**, pero usted debe estar físicamente activo todos los días.

El ejercicio debe ser lo suficientemente rápido para aumentar la respiración y la frecuencia cardíaca, aunque no tiene por qué ser tan duro que no pueda hablar.

Para hacerlo mas interesante, realiza actividades combinadas, esto le ayudará a ejercitar diferentes músculos y le mantendrá el interés.

¡No es necesario que realice toda la actividad de golpe!

•Se puede dividir en 10-15 minutos dos veces al día

No importa cuál sea su edad, el peso, la salud o habilidades, debe tratar de hacer algún tipo de actividad física todos los días. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios .

Consejos:

- Vaya a comprar el periódico– no espere que se lo traigan
- Camine hasta su destino, o si se trata de una gran distancia, camine hasta la parada de autobús o bájese antes y camine el resto del camino.
- Utilice las escaleras de vez en cuando.
- Durante los anuncios, levántese y ande alrededor de la sala de estar.

Ejercicio y Equilibrio

Ejercicios

Para reducir el riesgo de caídas, es esencial incluir actividades que mejoren su sentido de equilibrio y aumenten su fuerza.

Trate de incluir ejercicios de equilibrio en su rutina de **todos los días**. Las actividades que son particularmente buenas para el equilibrio son:

- Tai Chi
- Yoga
- Pilates
- Bolos
- Baile
- Clases de ejercicio en grupo
- Los ejercicios caseros

También es importante realizar actividades que aumenten su ritmo cardíaco y ayuden a mejorar su forma física, tales como:

- Aqua aerobio
- Caminar a paso ligero
- Golf
- Clases de ejercicio en grupo
- Natación

Beneficios del ejercicio

La actividad física tiene muchos beneficios:



Ayuda a mantener el corazón fuerte y la presión arterial baja



Ayuda a controlar el nivel de azúcar e insulina



Ayuda a mantener su peso bajo



Mantiene los huesos fuertes y sanos - menos propensos a la fracturarse.



Aumenta los niveles de energía - menos probable que se sienta cansado o agotado



Ayuda con los problemas de sueño



Le ayuda a sentirse bien y positivo ante la vida.



Ayuda a sentir más confianza en su equilibrio

La edad No es una barrera—
La investigación demuestra que el ejercicio a cualquier edad merece la pena

Adaptado de:
Staying Active and On Your Feet
NSW Government Health
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Alimentación saludable

¿Por qué es importante la dieta?

Es importante comer alimentos saludables en una dieta equilibrada, para ayudarle a obtener la energía que necesita, mantener una buena salud y tener los huesos y los músculos fuertes.

Todos sabemos que la comida saludable consiste en:

- Gran variedad de frutas y verduras
- Algunas fuentes de proteínas, como la carne, lácteos y legumbres
- Comida poco grasa o altamente procesada

Cuando no comemos suficiente o comemos mal, no tenemos la energía o la fuerza para movernos con seguridad o hacer las cosas que nos gustan. Tener una dieta equilibrada nos puede ayudar a estimular el sistema inmunológico para combatir las infecciones y mantener los huesos sanos.

También es importante mantenerse hidratado con bastante agua.

¿Sabías que...?

- La deshidratación es la principal causa de caídas y de golpes en las personas mayores.
- Cuando no bebemos bastante agua, podemos sentirnos más cansados y mareados y somos más propensos a caernos.
- Bebe por lo menos 6 vasos de líquido al día, preferentemente agua.

A medida que envejecemos nuestros huesos son más frágiles y susceptibles de romperse. Para mantenerlos fuertes necesitamos calcio y vitamina D.

Calcio

El calcio se acumula en los huesos y es esencial para las diferentes partes del cuerpo; como los músculos y los nervios.

¿Sabías que... ?

- Cuando no comemos suficientes alimentos ricos en calcio, este se obtiene de nuestros huesos y es distribuido a las partes del cuerpo donde más se necesita!
- A medida que envejecemos, podemos absorber menos calcio de los alimentos.
- Si fumas, tomas mucha cafeína o refrescos, y comes mucha carne, el calcio que absorbes en tu dieta es menor.

Manténgase hidratado con abundante agua para evitar la sensación de debilidad y mareos.



Alimentación saludable

Calcio

La ingesta recomendada es de 1300 mg por día.

La leche, el yogur, el queso, el salmón, las sardinas, la pasta de sésamo, los higos, las almendras y las nueces de Brasil son ricas en calcio.

El pan, los cereales, las frutas y los vegetales verdes como el brócoli y la col china también tienen calcio, aunque no tanto.

El menú de la izquierda es un ejemplo de alimentación para un día que le ayudaría a alcanzar la ingesta recomendada de calcio (1300 mg por día).

Desayuno: Tostadas o muesli con yogur desnatado.

Almuerzo: Sándwich integral con queso, pollo y ensalada

Cena: Pasta o arroz con salmón o atún en conserva y verduras como guisantes, brócoli y zanahorias.

- Entre horas puede tomar: fruta fresca, queso, nueces y un vaso de leche / leche de soja cada día.

Vitamina D

La vitamina D es muy importante para tener unos huesos fuertes ya que nos ayuda a absorber el calcio de nuestra dieta.

La falta de vitamina D puede afectar a la fuerza muscular y juega un papel importante en la osteoporosis.

La Vitamina D se obtiene a través de la dieta y de la luz solar.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en Vitamina D son la leche, el pescado azul (salmón y caballa) y los huevos.

La luz del sol es otra manera de obtener vitamina D:

- El sol actúa en nuestra piel y la convierte en vitamina D
- Exponga su cara, manos y brazos al sol de **6 a 8 minutos diarios**.

¿Sabías que... ?

- La piel oscura puede requerir hasta seis veces más de exposición solar para producir la misma cantidad de vitamina D que en la piel más clara

Si padece una insuficiencia o deficiencia de calcio o vitamina D, consulte con su médico o nutricionista para obtener una recomendación de suplementos y / o cambios en la dieta.

Su salud: Visual

¿Por qué es importante su visión?

Nuestra visión puede cambiar rápidamente cuando nos hacemos mayores, ya que nuestros ojos:

- Necesitan mas tiempo para adaptarse a los cambios repentinos de luz y oscuridad.
- Son mas sensibles al deslumbramiento.
- Son menos capaces de juzgar distancias y profundidad.

Esto afecta a nuestra capacidad para ver los bordes de escaleras y escalones, reaccionar ante los obstáculos y mantener el equilibrio.

¿Sabías que...?

Desde los 40 años, nuestra visión empeora gradualmente. A los 65 años, se necesita tres veces más luz para ver.

Las gafas

Las lentes progresivas aumentan el riesgo de caída. El cambio en la lente puede hacer que sea difícil calcular las distancias o bordes y ver objetos en el suelo.

Considere la posibilidad de tener dos pares separados de gafas:

- Un par de gafas para leer o lentes progresivas para las actividades de cerca y actividades como conducir.
- Un par de gafas de lejos de una sola lente para las actividades al aire libre y pasear.

Los estudios han demostrado que usar las gafas mientras se pasea fuera de casa puede reducir las caídas un 40%.

Recuerde que debe llevar las gafas adecuadas. Revisarse la vista 1 ó 2 años le ayudará a ver mejor.

Consejos:

- Mantenga siempre limpios los cristales de las gafas y utilice las lentes correctas para cada actividad.
- Tenga cuidado en los escalones y en los desniveles del suelo si utiliza lentes progresivas.
- No utilice las gafas de otra persona, ya que pueden no ser adecuadas para usted y aumentar el riesgo de caída.



Su salud: Visual

Afección ocular

La cataratas pueden distorsionar y empañar su visión, dificultándole ver los obstáculos y los bordes.

Una catarata es una opacidad en el cristalino dentro del ojo y puede dar lugar a:

- Visión borrosa
- Sensibilidad al deslumbramiento
- Visión doble o distorsionada en el ojo afectado.
- Sensación de mirar a través de un velo o cortina.

Visite a su oftalmólogo, las cataratas pueden ser tratadas con cristales mas gruesos o en casos avanzados, con cirugía.



¿Sabías que...?

La cirugía de las cataratas ha demostrado ser eficaz en la reducción de caídas y fracturas.

Otras afecciones oculares como la degeneración macular, el glaucoma y la retinopatía diabética, afectan a la visión. Requerirán aprender nuevas habilidades para moverse con seguridad.

Si ha notado algún cambio o pérdida de vista, consulte a su médico u oftalmólogo tan pronto como sea posible- la detección precoz puede evitar que empeore.

Si tiene una afección del ojo, tiene que revisar anualmente su vista y sus gafas en el oftalmólogo.

Si tiene problemas de visión que no puede corregir, puede considerar la opción de realizar una evaluación de la seguridad de su hogar.

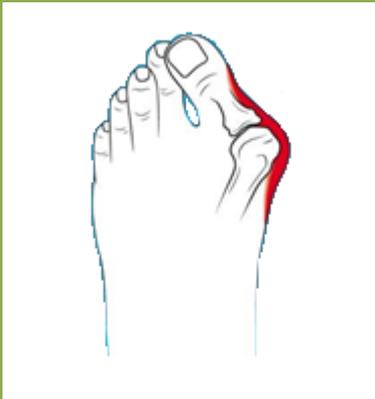
Consejos:

- Utilice gafas de sol y un sombrero al aire libre para reducir el deslumbramiento.
- Evite los cambios bruscos de luz, o pare y de tiempo a que sus ojos se acostumbren antes de pasar.
- Tenga buena iluminación en su hogar, en particular en las escaleras.

Pies y calzado

¿Por qué son importantes los pies para mantener el equilibrio?

A medida que envejecemos nuestra forma de los pies va cambiando, podemos perder un poco de sensibilidad y flexibilidad y pueden hincharse y doler. Estos cambios pueden afectar el equilibrio y puede aumentar el riesgo de sufrir una caída.



La investigación ha demostrado que las intervenciones de podología que consisten en aparatos ortopédicos, ejercicios de pie y tobillo, la educación y la atención podológica rutinaria puede reducir significativamente el riesgo de caídas

Adaptado de:
Staying Active and On Your Feet
NSW Government Health
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

¿Sabías que...?

Del 60 al 80% de las personas mayores tienen un problema en los pies.

Los problemas de pies mas comunes en las personas mayores incluyen:

Juanetes:

- Son una mala alineación de la articulación del dedo gordo del pie que resulta de un crecimiento óseo en la parte lateral del pie.
- A menudo causado por la presión anormal y el roce en la articulación del dedo gordo cuando se usan zapatos ajustados
- La mayoría son dolorosos y pueden empeorar con el uso de calzado inadecuado, a menudo causando callosidades.

Dolor en el pie:

- Puede estar causado por muchos factores como : juanetes, callos, pies planos, zapatos mal ajustados, pies y tobillos hinchados.
- El dolor de pies puede cambiar la manera de caminar, limitar su actividad, afectar al equilibrio y aumentar el riesgo de sufrir una caída.

La diabetes y las úlceras del pie:

- La diabetes puede causar pérdida de sensibilidad y mala circulación en los pies.
- Puede aumentar la probabilidad de lesión o daño en sus pies, en los que pueden formarse úlceras que sanan lentamente.

Mantenga sus pies sanos:

- Mantenga las uñas cortadas.
- Reciba tratamiento para los pies y los tobillos hinchados, juanetes, callos y callosidades – podólogo
- Utilice zapatos cómodos que se ajusten bien.

Si nota cambios en la forma de sus pies, están hinchados o le duelen, experimenta hormigueo o pinchazos, consulte a su médico o podólogo para contemplar las opciones; tal como una intervención podológica.

Pies y calzado

¿Por qué es importante el calzado

A medida que sus pies cambian de forma, se hinchan y duelen, puede ser difícil encontrar zapatos que sean cómodos y se adapten.

Algunos zapatos y zapatillas pueden hacer que sea más propenso a tropezar o resbalar y son considerados como calzado inseguro.

El calzado seguro cuenta con:

- Suelas delgadas y firmes
- Tacones cuadrados bajos
- Firme apoyo alrededor del tacón para mejorar la estabilidad.



El calzado apropiado ayuda a reducir su riesgo de tropezar y de sufrir una caída.

¿Sabías que...?

Los zapatos que no ajustan bien pueden dar lugar a problemas en los pies como dolor, úlceras en los pies y callos en los dedos; Por ejemplo, cuando tus zapatos son demasiado largos o estrechos.

Si tiene problemas para encontrar zapatos a causa de sus problemas en los pies, pídale consejo a su podólogo sobre zapaterías especializadas. Asegúrese de que se los prescribe un profesional.

¿Sabías que...?

Caminar descalzo o con calcetines por casa puede aumentar el riesgo de caída en más de 10 veces.

Evite desplazamientos y resbalones llevando zapatos apropiados, llevando zapatos dentro de casa y fuera y evite zapatos inseguros como zapatillas y tacones altos.

Consejo:

Compre el calzado adecuado no compre por talla

Miedo a las caídas

¿Por qué es importante el miedo a las caídas?

Las caídas pueden ser muy traumáticas y devastadoras. No es inusual estar un poco alterado después de una caída.

¿Sabías que...?

Cerca de la mitad de las personas mayores están preocupadas por las caídas.

Usted podría estar preocupado por las caídas porque ha caído antes, o conoce a alguien que haya tenido una severa caída.

También puede estar preocupado porque no se siente estable sobre sus pies o porque siente que su salud no es tan buena como solía ser.

Sin embargo, si el miedo a caer está en su mente de forma continua, entonces puede ser que le impide hacer las actividades diarias que le gustan, como caminar, ir de compras y visitar a un amigo.

¿Sabías que...?

El miedo a caerse puede aumentar el riesgo de sufrir una caída.



“El otro mes me tropecé mientras bajaba unos escalones y tuve una caída grave. Después de eso, no salía a la calle como antes, yo tenía miedo de romperme algo o de no ser capaz de levantarme por mí mismo. Mi médico me remitió a un fisioterapeuta donde hice un programa de ejercicio de fuerza. Y equilibrio. No he vuelto a caer desde que comencé el ejercicio y ya no tengo miedo a salir a la calle.”

Miedo a las caídas

¿Por qué es importante el miedo a las caídas?

Cuando tenemos miedo de caer, tendemos a:

- Confiar menos en nuestro equilibrio.
- Dudar más en los lugares que no nos son familiares.
- Ser extremadamente cautelosos al caminar en situaciones que percibimos como peligrosas.
- Evitar hacer actividades diarias que nos gustan.

La limitación de su actividad le impide conseguir el ejercicio que sus músculos y articulaciones necesitan para mantenerse “ágiles”, lo que podía hacer que su equilibrio empeorara.

Hable con su médico u otro profesional de la salud acerca de las estrategias que puede realizar para reducir el riesgo de caída y sentirse más seguro.

Consejos:

Cuando se tiene miedo a realizar una actividad concreta:

- Puede hacerlo primero un par de veces con alguien, antes de hacerlo por tu cuenta.
- Puede pensar soluciones para hacer la actividad y que esta le de menos miedo, por ejemplo, instalando una barandilla al lado de la bañera.
- Si necesita ayuda o asistencia, sea asertivo y pídale.

Si tiene miedo de caer o si no se siente estable sobre sus pies, es importante mantenerse activo:

- El ejercicio, especialmente el entrenamiento del equilibrio, es conocido para reducir las caídas y el riesgo de sufrirlas.
- El ejercicio puede ayudarle a sentirse más seguro con sus habilidades físicas y su equilibrio.
- Al estar más seguro y menos asustado puede reducirse el riesgo de caer.

Los medicamentos

¿Por qué son importantes los medicamentos?

Algunos medicamentos, ya sean medicamentos con o sin receta médica, pueden causar mareos o somnolencia. Esto puede incrementar el riesgo de caerse.

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de sufrir una caída de **2 a 3 veces**, incluyendo los medicamentos para:

- La ansiedad
- La depresión
- La dificultad para dormir

La gente que toma cuatro o más medicamentos al día presentan un alto riesgo de sufrir caídas.

Mira el sitio Web de la agencia española de medicamentos y productos sanitarios (<http://www.aemps.gob.es/>) para consultar el listado de preguntas que le gustaría que su médico o farmacéutico le respondiera acerca de los medicamentos que está tomando.

Si ha sentido algún efecto secundario o si está preocupado acerca de sus medicamentos, consulte a su médico tan pronto como sea posible.

Revisión de la medicación

Consulte con su médico para que **revise su medicación**:

- El médico revisará sus medicamentos para ver si se puede hacer algún cambio -reducir la dosis o frecuencia de sus medicamentos, cambiar o eliminar el medicamento por completo.
- Para hacer esto necesitará hacer una lista o coger todos los medicamentos con y sin receta médica y llevarlos a su próxima cita con el médico.
- Haga esto al menos una vez al año- marque la fecha en su calendario.
- Si toma 4 o más medicamentos, debe hacerlo cada 6 meses.

Los estudios han demostrado que la revisión habitual de la medicación reduce significativamente el riesgo de caída.

Los medicamentos

¿Qué puede hacer?

Evite las pastillas para dormir si es posible, pruebe con otros métodos como:

- Evitar tomar te o café, fumar y tomar alcohol antes de acostarse.
- Ejercicio a media tarde.
- Hacer pequeñas siestas a lo largo del día.
- Establecer una rutina relajante antes de acostarse – probar con música tranquila para mejorar el sueño.
- Acostarse a la misma hora todas las noches.
- Levantarse a la misma hora todos los días.

Consejos:

- Para obtener el máximo rendimiento de sus medicamentos, siga las instrucciones.
- Tome solo sus medicamentos y nunca los de otra persona, incluso si son para la misma enfermedad; la medicación afecta de manera diferente en cada uno!
- El alcohol puede interactuar con los medicamentos; Consulte con su médico o farmacéutico.
- Para ayudar a mantener un registro de los medicamentos que toma y de cuando tomarlos, o si toma muchos medicamentos diferentes, pregunte a su farmacéutico por los pastilleros.

Participe activamente en la toma de sus medicamentos!

- Infórmese
- Tenga comunicación abierta con su médico y farmacéutico.
- Tome decisiones informadas.

Pregunte a su médico o farmacéutico:



Para más información ir a: <http://www.aemps.gob.es/>



Salud y Estilo de vida

- Cuestionario-

Si

No

Antecedentes de caídas

¿Ha tenido alguna caída en los últimos 12 meses?

Desde los 60 años, ¿ha sufrido fracturas como resultado de una caída?

Si su respuesta es NO a estas preguntas, entonces lo está haciendo bien.
Si responde afirmativamente a más de una de estas preguntas, entonces puede tener riesgo de sufrir una caída. Si quiere puede discutir el cuestionario con un profesional de la salud durante su próxima cita.

Si

No siempre

No

Ejercicio y equilibrio

¿Dedica a la actividad física (por ejemplo, pasear, nadar o ejercicio en grupo) mas de 30 minutos la mayoría de días de la semana?

¿Incluye actividades de equilibrio y fuerza como baile, Tai Chi, yoga o una sesión de ejercicio pautada por un profesional de la salud o un instructor de fitness?

Alimentación saludable

¿Hace tres comidas al día?

¿Toma al menos de 3 a 4 alimentos ricos en calcio (leche , yogur, queso, almendras o salmón) al día?

¿Toma algo de sol? (de 6 a 8 minutos, de 4 a 6 veces a la semana, es suficiente.)

¿Toma de 4 a 6 vasos de agua (o otros líquidos) al día ?

Actividad cotidiana

¿Puede levantarse de una silla con facilidad?

¿Es fácil para usted mantener el equilibrio cuando camina?

	Si	No siempre	No
Su salud			
¿Su salud actual le permite manejar con confianza sus actividades cotidianas?			
¿Puede ponerse de pie y moverse sin sentirse mareado o débil?			
¿Tiene un buen control de su vejiga y esfínteres que le permite llegar al baño sin problemas?			
Visión			
¿Se ha revisado la vista en los últimos 12 meses?			
¿Tiene dos pares de gafas, para lectura y para distancias?			
Pies y calzado			
¿Lleva calzado cómodo con sujeción y apoyo alrededor del tobillo?			
¿Ha tenido que revisar sus pies y / o ha tenido tratamiento para los callos, juanetes u otros problemas del pie que le hayan causado dolor y le hayan afectado a su equilibrio?			
Miedo a las caídas			
¿Se siente seguro sobre sus pies?			
¿Evita actividades que considera aumentan el riesgo de caída?			
Medicamentos			
¿Ha revisado su médico los medicamentos que toma en los últimos 12 meses?			
¿Evita tomar pastillas para dormir?			

Si responde **SI** a la mayoría de estas preguntas, entonces está haciéndolo bien.

Si su respuesta es **No** o **No siempre** o **No está seguro** en más de una de las preguntas, entonces puede tener riesgo de sufrir una caída.



Peligros del entorno

¿Por qué es importante el entorno?

A medida que envejecemos nuestras habilidades cambian y nuestro riesgo de tropezar, resbalar y de sufrir una caída aumenta.

“Nos fallan los pies” mientras caminamos y tenemos más facilidad de tropezar.

Así como nosotros envejecemos, nuestra casas envejecen también por su desgaste general, deterioro y falta de mantenimiento.

¿Sabías que...?

El 60% de las caídas suceden en el hogar y alrededor de él.

Al hacer su casa y su entorno mas seguro, puede reducir la probabilidad de caída.

¿Qué podemos hacer?

Consejos simples para su hogar:

- Elimine el desorden de los pasillos y de las escaleras (mantenga los pasillos despejados)
- Limpie los derrames de la cocina tan pronto como se produzcan.
- Introduzca los cables eléctricos debajo de los muebles o rodapiés , o enróllelos y péguelos al lado de la pared.
- Retire las alfombras y moquetas o utilice cinta adhesiva de doble cara.
- Asegúrese de que la alfombra esta firmemente fijada.
- Utilice alfombras de goma antideslizantes en zonas húmedas.
- Tenga el teléfono en una mesa baja, ya que esto le permitirá acceder más fácilmente a ella desde el suelo en caso de tener una caída.
- Adopte comportamientos más seguros! –
 - Pida ayuda
 - Guarde los artículos utilizados con frecuencia en lugares de fácil acceso.
 - Encienda la luz antes de entrar en una habitación.
 - Utilice ropa que no sea demasiado larga o suelta, podría engancharse.
 - Utilice zapatos dentro y fuera, evite caminar descalzo o con calcetines.

Peligros del entorno

Modificaciones en el hogar

Consulte a un terapeuta ocupacional sobre modificaciones en el hogar o cambios, tales como:

- Mejore la iluminación dentro y fuera de su casa: ponga bombillas de luz más fuerte, instale persianas para reducir el deslumbramiento, instale sensores para que la luz se apague y se encienda automáticamente.
- ¡Destaque con colores los cambios de nivel suelo, bordes de los escalones y obstáculos!
- Instale pasamanos firmes en los lugares donde necesite más apoyo - junto al inodoro, en la bañera, escaleras exteriores.
- Vuelva a colocar las puertas del baño para que abran hacia el exterior.
- Una ayuda para caminar puede ayudar a mejorar la seguridad y la movilidad

Pregúntele a su fisioterapeuta o terapeuta ocupacional por las ayudas para caminar:

- Una ayuda para caminar puede ayudarle a mejorar la seguridad y la movilidad.

Si padece una **discapacidad visual grave** o un alto riesgo de caída, puede considerar la evaluación del entorno familiar y su intervención:

- El objetivo es reducir los peligros en el hogar para hacerlo más seguro y accesible a sus necesidades específicas.
- El terapeuta ocupacional será quien lleve a cabo la evaluación y las modificaciones, elimine los peligros potenciales, proporcione e instale soluciones y le enseñe como moverse alrededor de su casa, y como utilizar los nuevos dispositivos.



Seguridad en el hogar

Cuestionario

Para pequeñas mejoras en la seguridad, mire si un miembro de su familia, amigo o vecino puede ayudarle a solucionar el problema.

Un profesional de la salud también puede recomendarle un terapeuta ocupacional que realice una evaluación de seguridad de su hogar y se encargue de instalar las modificaciones necesarias.

Este cuestionario le ayudará a identificar los aspectos de su hogar que podrían aumentar el riesgo de sufrir una caída. Camine alrededor de cada habitación y compruebe que no hay nada que suponga un riesgo.

	Si	No
Entrada y recibidor		
El interruptor de la luz es de fácil acceso y se encuentra cerca de la entrada o recibidor.		
El timbre de la puerta se escucha desde las habitaciones.		
Las alfombras con antideslizante		
Escaleras y escalones		
Interruptor de la luz en la parte superior e inferior de las escaleras.		
Escaleras y escalones bien iluminados		
Alfombras fijadas		
Los bordes de los escalones claramente marcados		
Bandas anti-deslizamiento o de color en el borde de los escalones		
Cocina		
Regularmente utiliza elementos a su alcance sin tener que subirse o agacharse.		
Buena iluminación sobre mesas u otras áreas de trabajo.		
Buena ventilación para reducir el riesgo de que las gafas se empañen.		
Superficie del suelo antideslizante.		
Limpia rápidamente cuando se derrama algún líquido.		
Emplea una banqueta con sujeción si necesita utilizar las estanterías mas altas		

Si No

Sala de estar /comedor

Buena luz (natural o artificial)		
Alfombras sin arrugas, enrolladas o deshilachadas		
Muebles colocados de manera que sea fácil caminar alrededor.		
Cables alejados del lugar de paso		
Sillón fácil de levantarse		
Teléfono fácil alcance		

Habitación

Cama fácil de acostarse y levantarse		
Luz de la mesita de noche fácil de encender cuando este en la cama		
Teléfono de fácil alcance cuando este en la cama		
Mesita de noche para bebidas, libros y gafas		
Las sábanas no tocan el suelo		
Cables alejados del lugar de paso		
Ayudas técnicas (si las necesita) al alcance de la cama		

Baño y aseo

Esteras antideslizantes en el suelo.		
Las duchas de fácil acceso sin bordes elevados.		
Pasamanos seguro en la ducha o en la pared al lado del baño para evitar cogerse a los toalleros.		
Fácil acceso al jabón y al champú sin tener que doblarse.		
Toallero de fácil alcance desde la ducha o baño		
Barandilla junto al WC.		
Buena iluminación donde se guardan los medicamentos.		

Fuera de casa

Caminos y entradas bien iluminadas por la noche		
Caminos en buen estado.		
Escaleras con barandilla		
Los bordes de los escalones marcados y con tira antideslizante.		
Escalera corta y resistente, con escalones antideslizantes		
Tendedero de fácil acceso		
El jardín despejado de obstáculos como herramientas o mangueras		
El suelo del garaje / cobertizo limpio de aceite o grasa.		
Senderos y áreas públicas en buen estado.		



PLAN DE EMERGENCIA

¿Por qué es importante tener un plan de emergencia?

Es importante tener un plan de emergencia para pedir ayuda después de una caída si:

- Vive solo y necesita ayuda rápidamente
- No puede levantarse por sí solo
- Ha sufrido una lesión

Saber que puede hacer si sufre una caída puede ayudarle a sentirse más seguro.

1. Dar la voz de alarma:

Solicite ayuda para que la gente sepa que ha sufrido una caída:

- Sepa a quien llamar para pedir ayuda – 112, guarde una lista de números de teléfono de familiares o amigos cerca del teléfono o prográmelos para tener una marcación rápida.
- Mantenga una alarma portátil o un teléfono móvil en una mesa cercana al suelo.
- Lleve una alarma portátil – esta puede ser conectada a un sistema de emergencia o a algo que haga ruido.

2. Dejarse ayudar:

Si se cae, dar la voz de alarma no será efectiva a menos que llegue la ayuda:

- Deje una copia de la llave a un amigo, vecino, o familiar.
- Permita que la familia y amigos sepan cómo entrar en su casa si no puede dejarlos entrar.

3. Saber como levantarse:

Estar tirado en el suelo durante algún tiempo puede llevar a otros problemas como úlceras por presión, deshidratación o no tomar la medicación.

Es importante que practique a tumbarse en el suelo y volver a levantarse. Si ha estado mucho tiempo desde que intento esto, espere hasta que alguien este con usted para ayudarle si lo necesita.

PLAN DE EMERGENCIA

Caída

Tranquilícese

Recupere el aliento y seréñese después de la caída

Revise su cuerpo

Si no está herido de gravedad puede intentar levantarse
Si se ha lesionado, tiene que quedarse donde está y poner en marcha el plan para obtener ayuda

Sin lesión

Lesión



Si no esta lesionado, busque un mueble resistente alrededor (preferiblemnte una silla)

1. **Ruede** hacia su lado
2. **Gatee** o arrastre hacia usted la silla
3. **Suba sus manos y rodillas**
4. **Sobre la posición de rodillas, ponga sus brazos en el asiento de la silla**
5. **Lleve una rodilla hacia delante** y ponga un pie en el suelo
6. **Empuje ambos brazos y piernas, y gire sus glúteos** alrededor.

Siéntese y descance, antes de intentar moverse.

Hable con su médico acerca de la caída y sus posibles causas

Coméntele a otra persona (familia, amigos o vecinos) que ha sufrido una caída.

Si esta lesionado o no puede levantarse

No entre en pánico

Utilice una de las estrategias '**Dar la voz de alarma**'

Intente mantenerse caliente

Muevase suavemente alrededor para evitar que una parte del cuerpo reciba demasiada presión

Después de la caída

Es recomendable ir a ver al médico, si tiene:

- **Un golpe en la cabeza**
- **Una lesión**
- Tiene un **dolor** que le preocupa
- Toma anticoagulantes

Test de caídas

<i>Sección 1 – Entender las caídas:</i>	
¿Cuántas personas mayores de 65 años o más, sufren una caída por lo menos una vez al año?	1 de 3 1 de 5 1 de 10
¿Qué porcentaje de caídas dan lugar a una lesión en las personas mayores?	15% 25% 40%
Verdadero o Falso: "Si ha sufrido una caída en los últimos 6 meses, tiene un mayor riesgo de volver a caer"	Verdadero Falso
Verdadero o Falso: "Las caídas son la causa principal de discapacidad en las personas mayores de 65 años"	Verdadero Falso
¿De que pueden ser signo las caídas?	Vejez Distracción Nuevo problema médico
¿Las estrategias combinadas de prevención de caídas funcionan mejor que las intervenciones individuales ?	Verdadero Falso
¿Cual es la cosa mas importante que se puede hacer para prevenir las caídas?	Mantenerse activo Quedarse en la cama Evitar actividades
<i>Sección 2 - Ejercicio y Equilibrio:</i>	
¿Cuánta actividad esta recomendable para las personas mayores de 65 años?	15 minutos/día, 6 días a la semana 30 minutos/día, 3 días a la semana 30 minutos/día, 5 días a la semana
Para mejorar el equilibrio, ¿qué tipo de ejercicio debería hacer? (marque todos los que corresponda)	Ejercicios fortalecimiento de las piernas, golf, Natación, tai Chi, bolos, caminar a paso ligero, baile, Yoga
Para mejorar la condición física, ¿qué tipo de ejercicio debería hacer? (marque todos los que corresponda)	Yoga, golf, natación, tai Chi, bolos, caminar a paso ligero, pilates, subir escaleras
<i>Sección 3 – Alimentación saludable:</i>	
¿Qué causa es común en las caídas de las personas mayores, que a menudo les hace sentir debilidad y mareo?	Comer alimentos ricos en grasas, no beber suficiente agua, comer alimentos con alto contenido de azúcar.
¿Qué vitaminas y minerales necesitamos comer más para mantener nuestros huesos fuertes?	Vitamina C, Sodio, Calcio, Vitamina E, Vitamina D, Hierro
¿Cuánto tiempo deberíamos tomar el sol la mayoría de días de la semana?	6-8 minutos, 1-15 minutos, + 30 minutos

<i>Sección 4 – Su salud:</i>	
Verdadero o falso : ¿Debería revisar sus ojos una vez cada tres años?	Verdadero Falso
Complete la frase: La investigación ha demostrado que <u> 1 </u> pueden aumentar significativamente el riesgo de caer fuera, debería considerar tener <u> 2 </u> para caminar.	a) 1. gafas progresivas, 2. dos pares de gafas b) 1. Zapatos inseguros, 2. a un bastón c) 1. Par de gafas simple, 2. gafas progresivas
Verdadero o falso: Tener miedo de sufrir una caída puede aumentar el riesgo de sufrirla, ya que limitar su actividad da como resultado un pobre equilibrio.	Verdadero Falso
¿Que imagen representa mejor un “ zapato/calzado seguro”?	
¿Cómo puede mantener sus huesos sanos y reducir el riesgo de sufrir una fractura o rotura?	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una dieta equilibrada con calcio y vitamina D. -Ejercicio. - Utilizar protectores de cadera. - Reducir los factores de riesgo de caídas . -Todas las anteriores.
<i>Sección 5 - Medicamentos:</i>	
¿Cuándo debe revisar la medicación?	<ul style="list-style-type: none"> -Cuando tome mas de 4 medicamentos -Tome medicamentos para la ansiedad y/o depresión -Experimente efectos secundarios -Tome pastillas para dormir -Este preocupado por sus medicamentos -Todas las anteriores
¿Qué tipo de medicamentos en particular aumenta el riesgo de sufrir una caída?	<p>Medicamentos para la presión arterial. Medicamentos para el dolor. Pastillas para dormir. Anticoagulantes</p>



<i>Sección 6 – Seguridad en el hogar:</i>	
¿Qué porcentaje de caídas ocurren dentro y alrededor de casa?	40% 50% 60%
Identifique los 5 peligros de casa en esta imagen:	Desorden Agua en el suelo del baño Alfombra con pliegues Cables eléctricos descubiertos Muebles que sobresalen
<i>Sección 7 – Plan de emergencia:</i>	
¿Cuales son los 4 puntos clave para un plan de emergencia?	<p>1. Dar la voz de alarma, 2. Dejarse ayudar, 3. Saber como levantarse, 4. Decírselo a alguien/ir al médico</p> <p>1. Gritar pidiendo ayuda, 2. Esperar a que llegue la ayuda, 3. Dejarse ayudar, 4. Ir al médico</p> <p>1. Saber como levantarse, 2. Dar la voz de alarma, 3. Dejarse ayudar, 4. Ir al médico</p>
¿Qué intervención han demostrado los estudios que puede reducir significativamente el riesgo de caída?	<p>Modificar la seguridad en el hogar.</p> <p>Ejercicios de equilibrio.</p> <p>Revisión de la medicación.</p> <p>Uso de gafas progresivas.</p> <p>Intervención del podólogo</p> <p>Ejercicio aeróbico</p> <p>Uso de gafas monofocales</p> <p>Todas las anteriores</p>