

# Lo Que *USTED* Puede Hacer Para Prevenir Caídas



Department of Health & Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention



Las caídas no son sólo el resultado de estar envejeciendo. Muchas caídas pueden ser prevenidas. Las caídas generalmente son causadas por varias cosas. Al cambiar algunas de éstas cosas, usted puede reducir su riesgo de caerse.

Usted puede disminuir el peligro de caerse haciendo lo siguiente:

## **1. Empiece un programa regular de ejercicio**

El ejercicio es una de las formas más importantes para reducir el riesgo de caerse. El ejercicio le hace más fuerte y le ayuda a sentirse mejor. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación (como Tai Chi) son los más beneficiosos.



La falta de ejercicio debilita y aumenta el riesgo de caerse.

Pregúntele a su doctor sobre el mejor tipo de programa de ejercicio para usted.

## 2. Haga su hogar más seguro

Casi la mitad de todas las caídas suceden en casa. Para hacer su hogar más seguro:

- Retire los objetos con que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares por donde usted camina.
- Quite las alfombras pequeñas del piso o péguelas con una cinta adhesiva de doble cara para que no resbalen.
- Mantenga las cosas que usa a menudo en gabinetes donde usted pueda alcanzarlas fácilmente, sin necesidad de pararse en un banquillo o escalerita.
- Instale barras de apoyo a cada lado del inodoro, la bañera, o ducha.
- Use una alfombra de caucho en la bañera y en el piso de la ducha.
- Mejore la iluminación en su hogar. A medida que uno envejece necesita luces de más potencia (por lo menos 60 watts). Utilice pantallas para las lámparas o bombillos opacos para reducir la intensidad de la luz.
- Instale barandales y ponga luces en todas las escaleras.
- Use zapatos que le den buen apoyo al caminar y tengan suelas delgadas y antideslizantes. Evite usar pantuflas/ chinelas y zapatos atléticos con suela gruesa.

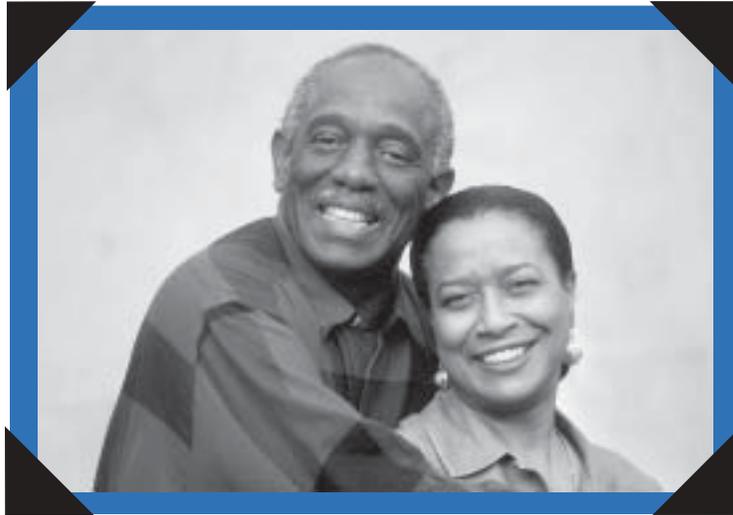


### **3. Pida a su doctor o farmacéutico que revise sus medicinas**

Pida a su doctor o farmacéutico que examine todas las medicinas que usted está tomando incluyendo las que no necesitan prescripción/receta como las que se usan para la gripe. A medida que usted envejece, la manera en que las medicinas actúan en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas, o algunas combinaciones de ellas, le pueden dar sueño o mareos, lo cual le puede provocar una caída.

### **4. Hágase un examen de la vista**

Hágase un examen de la vista con un oculista/ofthalmólogo. Quizá esté usando los lentes inadecuados o tiene una condición como glaucoma o cataratas, las cuales limitan la visión. La visión deficiente puede aumentar el riesgo de caídas.



## **Cuatro cosas que *USTED* debe hacer para prevenir las caídas**

- 1. Empiece un programa regular de ejercicio.**
- 2. Haga su hogar más seguro.**
- 3. Pida a su doctor o farmacéutico que revise sus medicinas.**
- 4. Hágase un examen de la vista.**

**Para más información, comuníquese con:**

National Center for Injury Prevention and Control  
Division of Unintentional Injury Prevention  
4770 Buford Highway, NE, Mailstop K-63  
Atlanta, GA 30341  
<http://www.cdc.gov/ncipc>