

Prevención de caídas: Seis consejos para prevenir las caídas



Las caídas son la principal causa de lesiones en los adultos mayores. A medida que envejece, aumenta el riesgo de sufrir una caída. Siga estos seis consejos que lo ayudarán a prevenir las caídas.

1. Programe una cita con su proveedor.

Su proveedor puede ayudarlo a crear un plan para prevenir las caídas. Su proveedor puede hacer lo siguiente:

- Comprobar su capacidad de equilibrio
- Revisar el estado de sus pies
- Revisar su vista y audición
- Revisar su presión arterial cuando está recostado y cuando está de pie
- Preguntarle qué medicamentos toma
- Preguntarle si ha sufrido una caída anteriormente
- Sugerirle alguna actividad física o un programa de fisioterapia

2. Manténgase activo.

Trate de caminar todos los días. El ejercicio puede ayudar a mantener fuertes sus músculos y articulaciones, y contribuir a evitar las caídas.

3. Utilice zapatos con suelas antideslizantes.

Los tacones, las pantuflas flexibles y los zapatos con suelas resbaladizas pueden hacer que se resbale, se tropiece o se caiga.

4. Elimine los peligros de su hogar.

Haga un recorrido visual de su hogar. Puede hacer que sea más seguro.

- Aleje las mesas de centro, los cables eléctricos y los cables telefónicos de los lugares por donde camina.
- Retire las alfombras sueltas.
- Si se le caen líquidos, grasa o alimentos al suelo, límpielos lo antes posible.
- Utilice alfombrillas antideslizantes en su bañera o ducha.

5. Mantenga su vivienda iluminada.

Mantenga su casa bien iluminada para evitar tropezar con objetos difíciles de ver. Es posible que tenga problemas para ver los objetos en la noche; utilice una luz de noche para mantenerse a salvo.

6. Utilice dispositivos de asistencia.

Es posible que su proveedor desee que usted utilice un bastón o un andador para mantenerse firme.



Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor. Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.