

¿Cómo puedes prevenir caídas y fracturas en casa?



Apreciado (a) Usuario (a), te invitamos a conocer algunas recomendaciones claves para evitar y controlar las caídas en tu hogar y fuera de este.

Es importante saber que caerse no es normal con la edad. Una o más caídas en el último año puede ser una señal de alarma, procura asistir a consultas médicas preventivas.

Si has sufrido una caída asociada a una lesión mayor o presentas temor a caer, estas recomendaciones serán de utilidad para ti.

1. Programa tu cita médica de control

Luego de tu hospitalización debes programar la cita de control por medicina familiar, medicina interna o geriatría, para evaluar los riesgos y analizar las estrategias de prevención de caídas. En esa consulta debemos abordar lo siguiente:



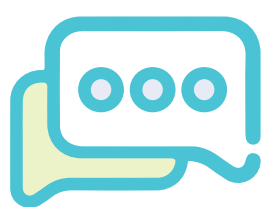
Tus medicamentos:

Lleva una lista de todos los medicamentos y suplementos que tomas con o sin receta médica, o llévalos en físico a la cita médica.



Caídas previas:

anota los detalles, incluyendo cuándo, dónde y cómo te caíste. También menciona los casos en los que casi te caíste pero alguien te agarró o tú lograste sujetarte de algo justo a tiempo.



Los antecedentes médicos:

cuéntale al profesional de salud qué tan bien te sientes al caminar, por ejemplo, ¿sientes mareos, dolor en las articulaciones, falta de aliento o entumecimiento en los pies y las piernas cuando caminas?



Asiste con ropa cómoda a la consulta:

es posible que revisemos tu fuerza muscular, equilibrio y velocidad al caminar (según como vaya tu recuperación).

2. Realiza actividad física (muévete más)

La actividad física previene las caídas al mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad.



Realiza actividades como caminar, nadar o bailar en diferentes momentos del día (puedes dedicar 10, 20, 30 minutos o más).

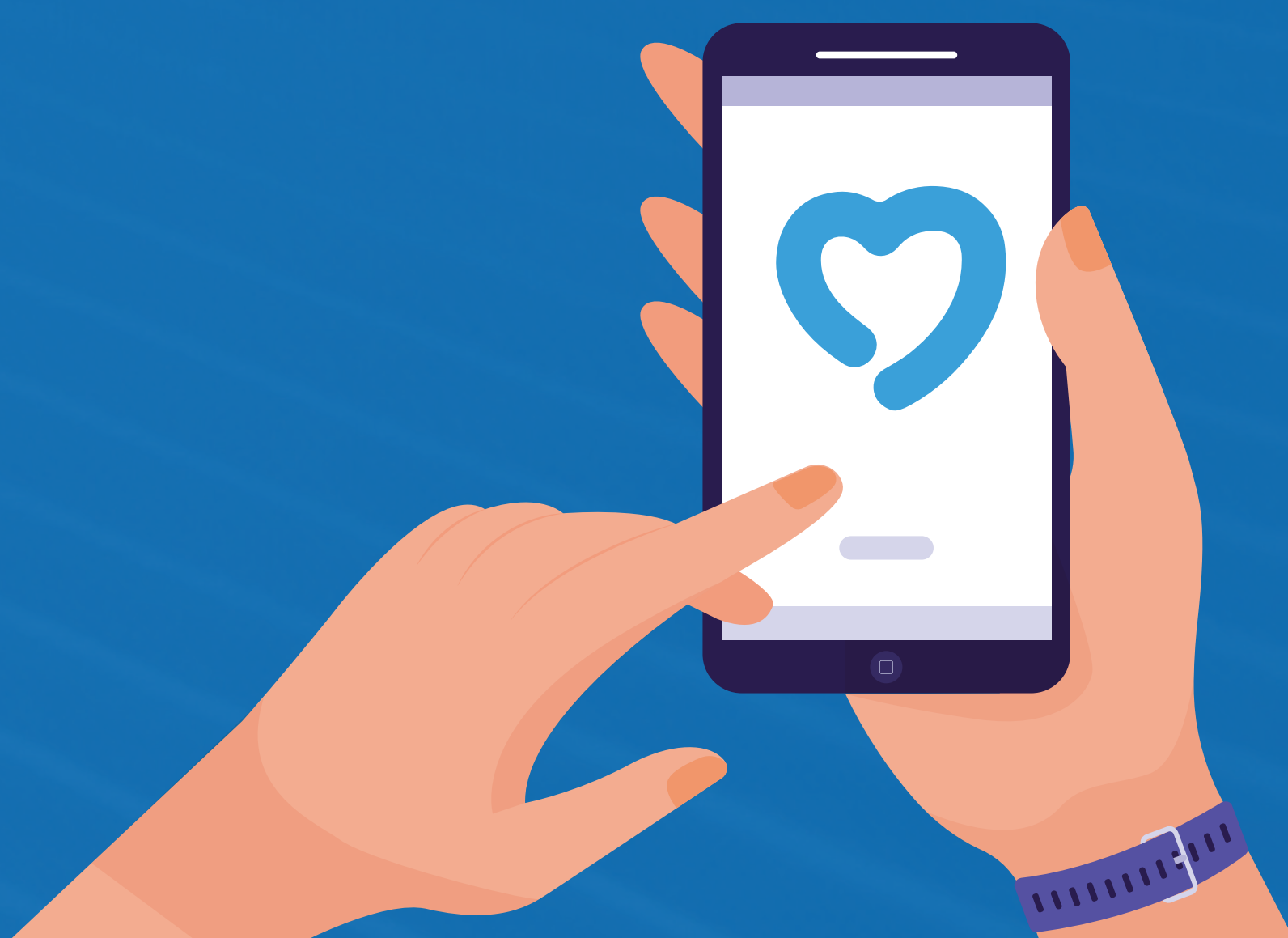


Haz ejercicios con pesas o bandas elásticas para fortalecer los músculos de brazos y piernas.



Si evitas la actividad física por temor a caerte, informaselo a tú médico o terapeuta.

Descarga el App Vivifrail o ingresa a vivifrail.com/es/documentacion donde encontrarás material de ejercicios en casa. Si no estás familiarizado con los dispositivos electrónicos, seguro algún hijo o nieto (a) estará encantado de ayudarte.



3. Usa zapatos cómodos



Evita zapatos incómodos como tacones o con suelas resbaladizas.



Evita caminar con medias (puedes deslizarte y caerte).



Idealmente usa zapatos planos, resistentes, bien ajustados a tus pies y con suelas antideslizantes.



Usa los zapatos adecuados para así prevenir caídas y ayudar a disminuir el dolor en las articulaciones.

4. Evita cosas peligrosas en la casa

- Retira cualquier objeto que nos pueda provocar una caída. Ejemplo: cajas, cables eléctricos, mesas de decoración, materas en medio de los pasillos.
- Asegura las alfombras con cinta adhesiva al suelo, de manera que evitemos tropezar con sus puntas levantadas.
- Seca inmediatamente cualquier derrame de líquido en el suelo.
- Usa un asiento de baño o banco de baño para sentarte mientras te duchas.
- Evita tener alfombras o tapetes que puedan hacerte tropezar.

5. Procura mantener iluminado tu hogar

Mantener la casa bien iluminada puede prevenir caídas por baja visibilidad. Por eso, procura:

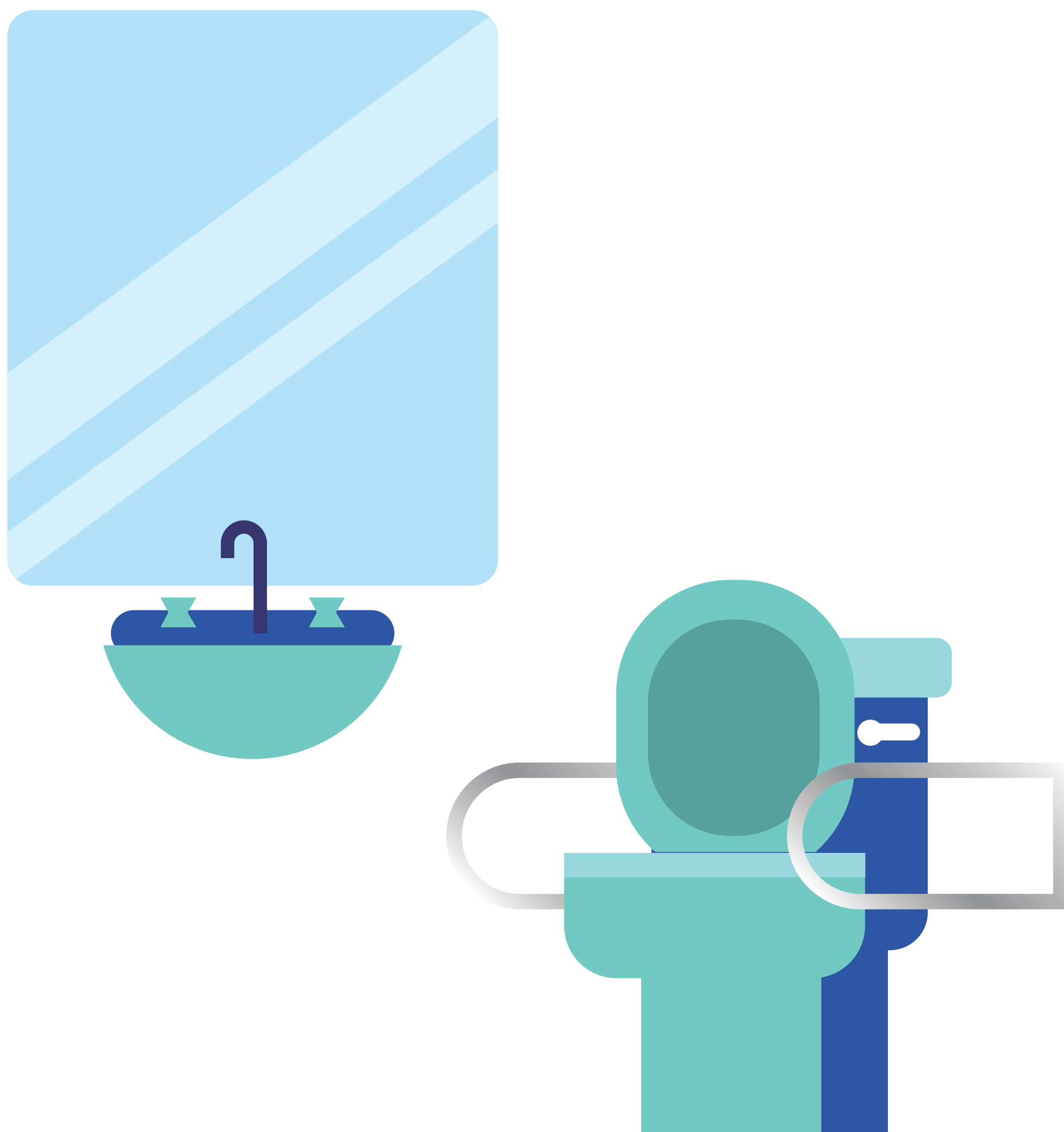
- Tener luces nocturnas o una lámpara accesible por si necesitas levantarte en medio de la noche.
- Despeja el camino hacia los interruptores de la luz y asegúrate de que sean visibles en la oscuridad para tener rápido acceso a ellos.
- Ten linternas al alcance de la mano para su uso en caso de que se vaya la luz.



- Evalúa periódicamente tu capacidad visual y auditiva asistiendo a chequeo preventivo por oftalmología.
- En caso de formulación de audífonos procura usarlos diariamente.

6. Adapta tu hogar para hacerlo más seguro

- ✓ Coloca pasamanos en las escaleras, barras de apoyo o sujeción en el baño para apoyarte o levantarte.
- ✓ El terapeuta podría recomendarte que uses un bastón o un caminador para mantener la estabilidad. Existen otros dispositivos de asistencia que también pueden ayudar. Por ejemplo:
- ✓ Un asiento de inodoro elevado o con apoyabrazos.
- ✓ Un asiento de plástico resistente para la ducha o la bañera, además de una boquilla de ducha manual para bañarse mientras estás sentado.



7. Aliméntate adecuadamente y cuida la higiene del sueño

Para mantener la masa muscular, la fuerza y un mejor proceso de recuperación en caso de cirugía por fracturas o hematomas craneales debes alimentarte sanamente.

- Incluye en tu alimentación proteínas como granos, carnes blancas, pescados, huevos y lácteos.
- Incluye 5 porciones entre frutas y verduras diariamente.
- Procura tomar exclusivamente agua, evita bebidas azucaradas o gasificadas.
- Procurar dormir mínimo entre 7 y 8 horas.
- Evita automedicarte con drogas que produzcan somnolencia y puedan hacer más probable una caída.



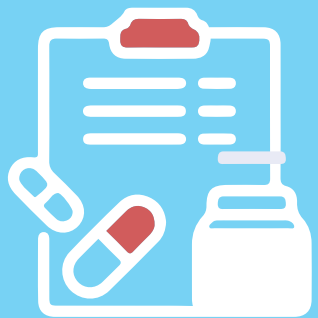
8. Aprende a controlar la osteoporosis



Los siguientes dos años después de una fractura, son los de mayor probabilidad de ocurrencia de una segunda.



Recuerda realizarte el examen de densitometría ósea y llevarlo a la consulta médica, pues será necesario iniciar un tratamiento inyectable u oral para fortalecer la calidad del hueso y evitar una nueva fractura.



Si ya estás en tratamiento de osteoporosis, cumple adecuadamente las indicaciones y fechas de tratamiento. La adherencia y la persistencia en la terapia facilitan el logro de los resultados propuestos.



Recuerda que ante el diagnóstico de osteoporosis, los suplementos de calcio no son suficientes para reducir significativamente el riesgo de nuevas fracturas, debes estar en tratamiento propiamente para la osteoporosis.



Adaptado de:

Mayo Clinic. Prevención de caídas: consejos para mantenerte seguro. [Internet]. 2023 [citado 2024 Oct 4]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>

World Health Organization. Caídas [Internet]. 2021 [citado 2024 Oct 4]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Lo que USTED puede hacer para prevenir caídas [Internet]. Atlanta: CDC; 2020 [citado 2024 Oct 7]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/steady/spanish/pdf/patient/WhatYOUCanDo-Final-Spanish-508.pdf>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Mantenga su independencia. Aprenda más sobre la prevención de caídas [Internet]. Atlanta: CDC; 2020 [citado 2024 Oct 7]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/steady/spanish/pdf/patient/StayIndependent-Final-Spanish-508.pdf>

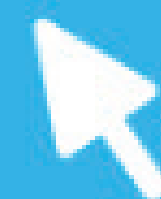
Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, NIA. Prevenga caídas y fracturas [Internet]. Bethesda: NIA; 2023 [citado 2024 Oct 7]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/caida/prevenga-caidas-fracturas>

Para mayor información comuníquese a:

FOSCAL
607 7008000

A continuación, lo invitamos a evaluar
el entendimiento de las indicaciones dadas

Haz clic aquí



Subdirección de Investigaciones y Educación
Estandarización Clínica

Subdirección de Apoyo Asistencial
Servicio de Medicina Interna
Hospitalización de Adultos



Clínica

FOSCAL



Edufoscal