Clínica FOSCAL

¿Cómo puedes prevenir caídas y fracturas en casa?

Folleto educativo

Apreciado (a) Usuario (a), a contunuación encontrará recomendaciones claves para evitar y controlar las caídas en su 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, procure asistir a consultas médicas preventivas.

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

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.

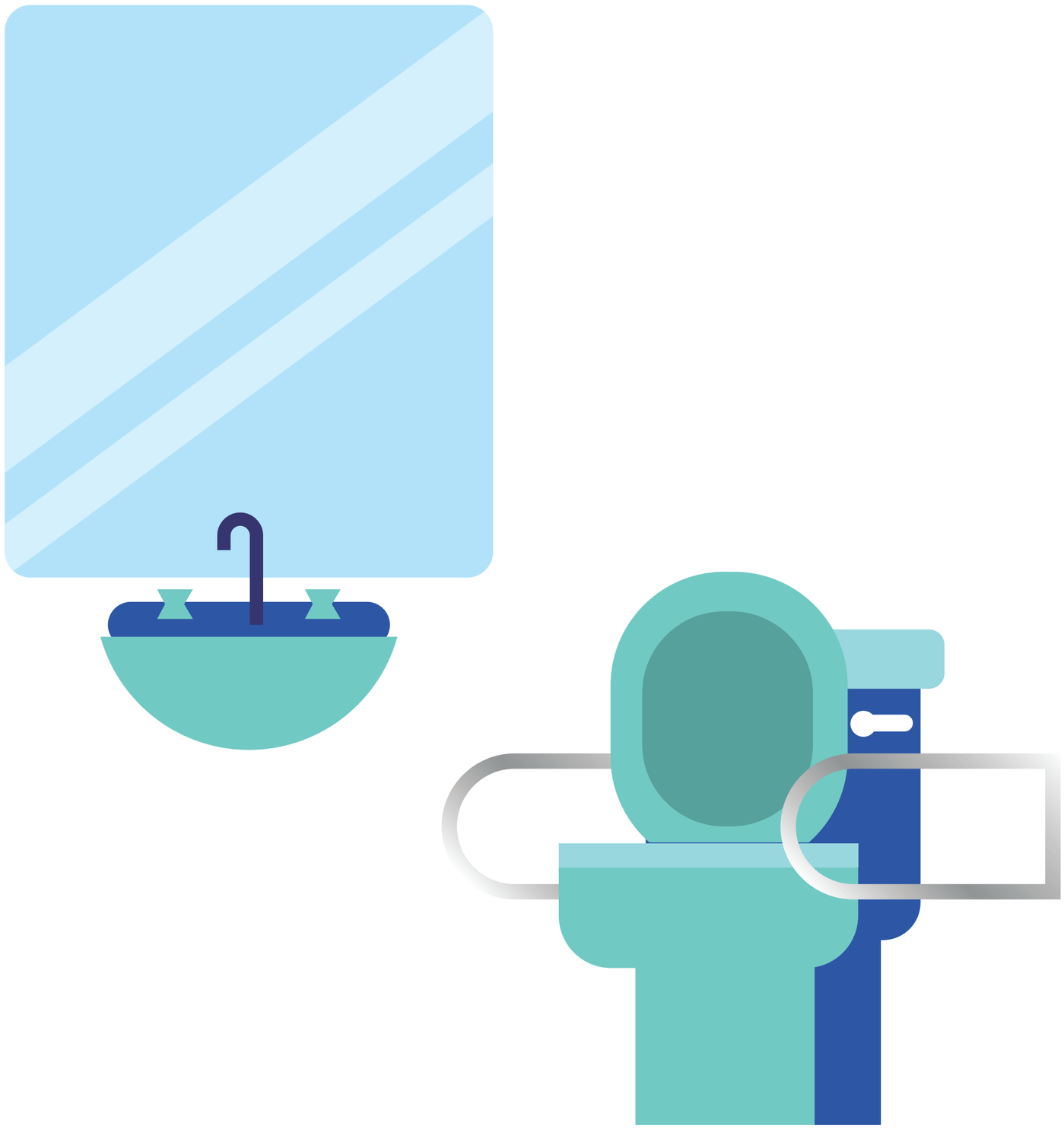
6. Adapta tu hogar para hacerlo más seguro

- 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.

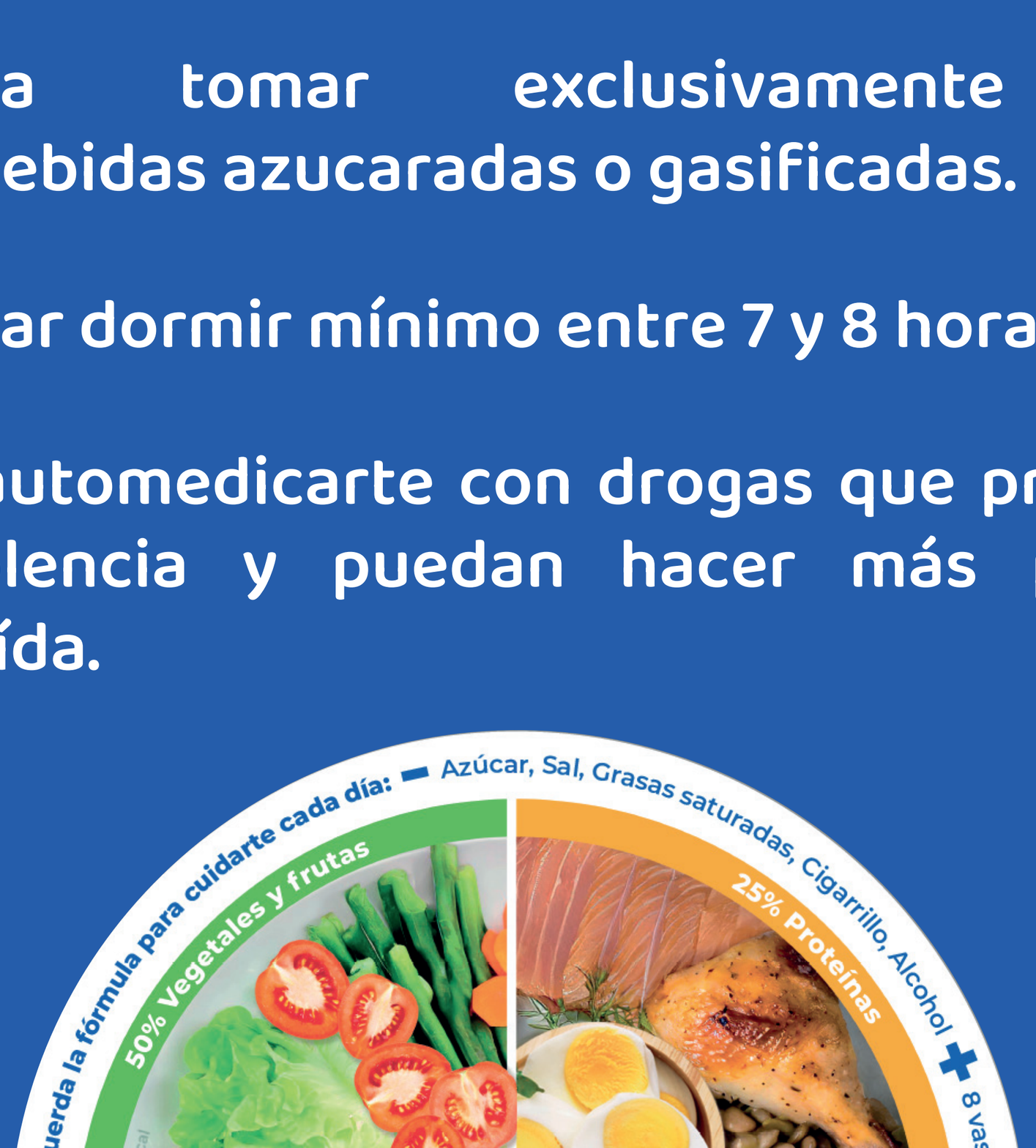
- Un asiento de plástico resistente para la ducha o la bañera, además de una boquilla de ducha manual para bañarse mientras estás sentado.



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.



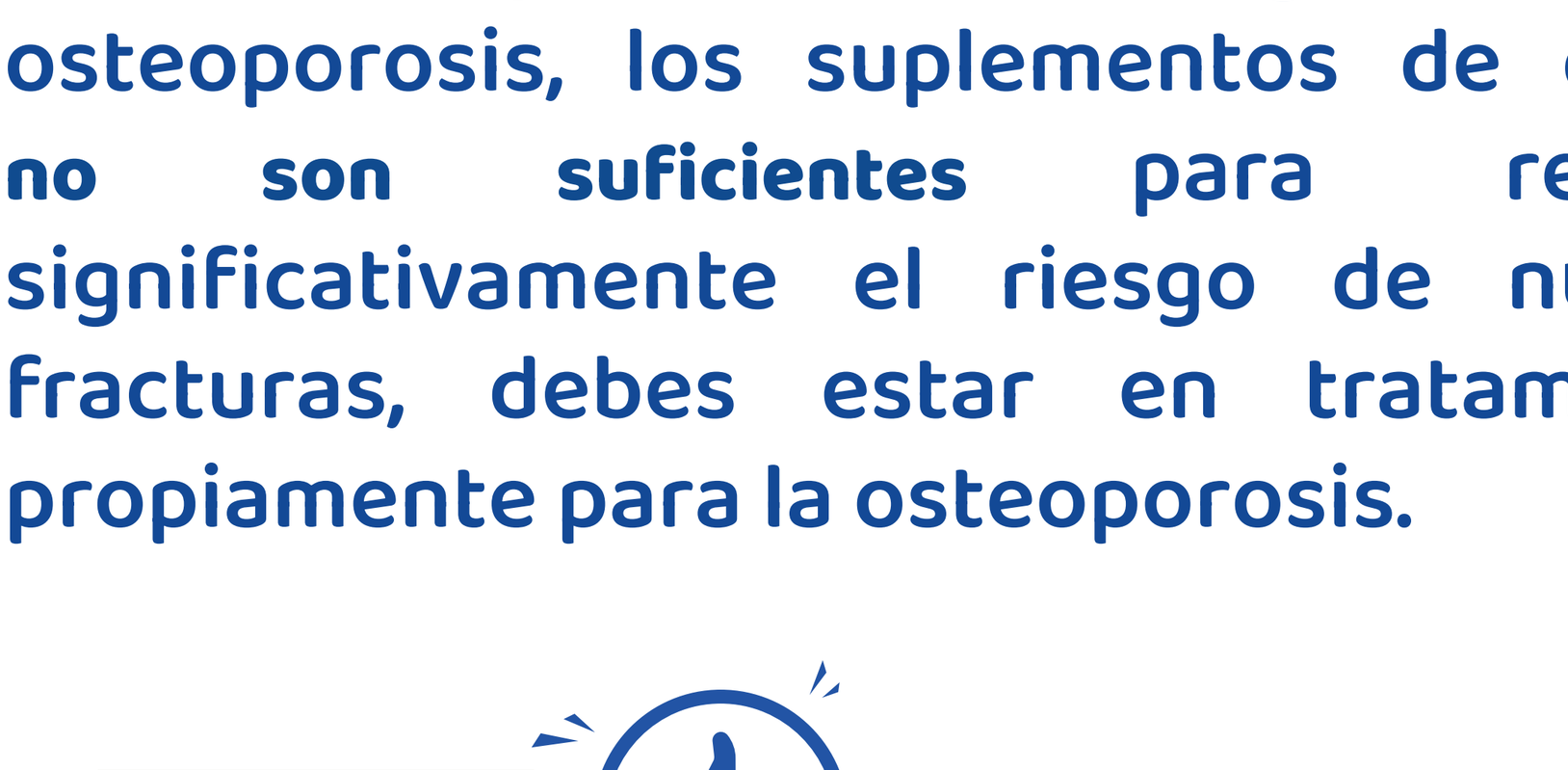
8. Aprende a controlar la osteoporosis

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/steadi/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/steadi/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

Por favor, haga clic aquí
para evaluar su entendimiento

Subdirección de Investigaciones y Educación
Estandarización Clínica

Subdirección de Apoyo Asistencial
Servicio de Medicina Interna
Hospitalización de Adultos

https://edufoscal.com/comunidad/hospitalizacionF.html

FOLLETO 346-V1