

Consejos para evitar caídas

Un tercio de las personas mayores de 65 años **sufren caídas cada año** y el riesgo aumenta a medida que aumenta la edad. Las caídas pueden **afectar gravemente a la independencia**, dando lugar a una discapacidad permanente, cambios en el estilo de vida, reducción de la actividad y aislamiento social. Por eso es importante detener la caída antes de que ocurra.

Conocer tus factores de riesgo:



Deterioro de la vista o de la cognición



Deterioro del equilibrio y debilidad muscular



Caminar despacio



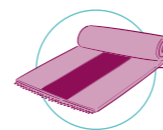
Uso de medicamentos que pueden causar mareos y somnolencia o polimedicación.



PARA EVITAR CAÍDAS

- 1 Eliminar peligros en casa, instalando **barras de agarre** y usando **iluminación adicional**.
- 2 Hacer regularmente **ejercicios** adecuados de soporte de peso y de fortalecimiento muscular, junto con **ejercicios para mejorar el equilibrio**.
- 3 Mantenga sus **gafas limpias** y en buen estado, tenga cuidado en las escaleras si usa bifocales, y use **gafas de sol** en los días brillantes para reducir el brillo.
- 4 Use **zapatos cómodos** con buen soporte, un tacón amplio y suelas antideslizantes.
- 5 Mantener una **dieta saludable** que incluya frutas frescas, vegetales y alimentos ricos en calcio.
- 6 Hable con su médico si se siente mareado y pregúntele sobre sus medicamentos. Los medicamentos recetados pueden contribuir a la caída.

EN CASA



Suelos

Retire los objetos con los que pueda tropezar, como alfombras, cables eléctricos y desorden.



Baños

Instale pasamanos y alfombras antideslizantes en el baño, la bañera o la ducha.



Iluminación

Mantenga su casa bien iluminada, especialmente los pasillos, escaleras, porches y pasillos exteriores.



En la cocina

Use cera antideslizante para pisos, y limpie los derrames inmediatamente. Mantenga los artículos de cocina usados regularmente a un nivel fácil de alcanzar.



Escaleras

Compruebe que los pasamanos son resistentes y seguros.