

Su cuidado en casa: Prevención de las caídas

Narrador

Las caídas son más comunes al envejecer, y un hueso roto puede provocar problemas más serios, así que es muy importante que prevenga las caídas. Mi amigo y yo vamos a darle algunos consejos para prevenir las caídas, y estar seguro. Como mi amigo, es posible que corra riesgo de caídas si se está recuperando de una enfermedad o de una herida, si tiene mala visión, o si se siente inseguro al caminar. Algunas enfermedades y medicinas pueden afectar su equilibrio o la manera cómo camina, así que debe tener mucho cuidado para prevenir las caídas.

Las buenas noticias es que hay muchas formas de prevenir las caídas:

- Manténgase activo físicamente. El ejercicio regular mejora los músculos y hace que sean más fuertes y flexibles. Las cosas sencillas como caminar, o subir las escaleras pueden retrasar la pérdida de los huesos. O considere tomar una clase de ejercicio.
- La fuerza de la parte superior del cuerpo es también importante.
- Debe hacerse exámenes de ojos y de oídos cada año, porque aun los cambios leves pueden provocar que se sienta inestable.
- Si le recetan lentes nuevos, tome el tiempo necesario para acostumbrarse a usarlos.
- Y use sus lentes y su dispositivo para oír bien si tiene que usar uno. ¡Hace la diferencia!
- Si la medicina que toma le provoca sueño o mareo, debe mencionárselo a su doctor o farmacéutico.
- Y asegúrese de dormir lo suficiente. Va a tener más probabilidad de caerse, si está cansado.
- Limite la cantidad de alcohol que consume. Aun una pequeña cantidad puede afectar su equilibrio y reflejos.
- Párese despacio. Si se levanta demasiado rápido, es posible que su presión baje de repente, provocando que se sienta inestable.
- Si usa un bastón o una andadera, **DEBE USAR EL BASTÓN O ANDADERA**, especialmente en áreas que no conoce bien o en donde el piso esté desnivelado.
- Esté muy atento al caminar en superficies mojadas o congeladas. Pídale a alguien que ponga arena o sal en áreas congeladas cerca de sus puertas.
- Debe usar buenos zapatos. Con suela anti-derrapante y de tacón bajo que soporten bien sus pies.
- Y no debe caminar solo con calcetines, ni con zapatos o chanclas con suelas lisas. Puede resbalarse con facilidad y caerse si no tiene buena tracción en los pies.

Hay muchas maneras de hacer que su casa esté más segura para prevenir caídas:

- Instale pasamanos en los dos lados de las escaleras, y úselos. Si tiene que cargar algo mientras usa las escaleras, llévelo en una mano y use la otra mano para agarrar el pasamanos.
- Mantenga las áreas por dónde camina, sin obstáculos y bien iluminadas. No deje libros, ropa ni zapatos en el piso ni en las escaleras.
- Todas las alfombras y tapetes deben estar firmemente fijados al piso para que no se resbalen, debe de hacer esto en todas las habitaciones de su casa. Debe eliminar todos los tapetes, o ponerles tiras anti-derrapantes, para que USTED no se tropiece o resbale con éstos.
- Debe colocar agarraderas en el baño, cerca del inodoro, adentro y afuera de la regadera o tina.
- Ponga tapetes o tiras anti-derrapantes o alfombras en todas las superficies que podrían mojarse, incluso afuera de la tina o regadera.

- Considere instalar una puerta en la regadera, en lugar de tener una cortina. Las cortinas para la regadera no lo ayudarán a apoyarse si va a caerse.
- Recuerde de prender todas las luces de noche.
- Debe tener luces de noche en su recámara y el teléfono cerca de su cama.
- Tenga a la mano una linterna y considere poner un inodoro portátil cerca de su cama para que no tenga que caminar hasta el baño en la noche.
- En las otras partes de su casa debe mantener los cables del teléfono o cables eléctricos fuera del paso para que no tropezarse con ellos.
- Coloque los muebles (especialmente mesitas bajas) de manera que no estén en medio y se pueda tropezar.
- También asegúrese que los sillones y los sofás estén a buena altura para que se pueda sentar y levantar con facilidad.
- Nunca camine en pisos que acaben de limpiar- están resbalosos.
- No se pare en una silla o mesa para alcanzar algo que está muy alto. Pida ayuda o use un palo o herramienta especial para alcanzar cosas altas, que hay en las ferreterías o en una tienda de equipo médico.
- Si usa una escalera portátil, asegúrese que tiene escalones anchos y una agarradera en la parte superior. Alguien debe estar con usted cuando la use.
- Localice a su mascota cuando esté parado o caminando para que no se tropiece con él.
- Tenga siempre a la mano un teléfono inalámbrico. De esa manera no va a tener que correr al teléfono cuando suena, y lo podrá usar si llega a caerse.
- Debe saber el número de emergencia al que tiene que llamar.
- Podría pedirle a su doctor que le hagan una evaluación de la seguridad en su casa. Es decir, un profesional vendría a su casa y le daría consejos y sugerencias sobre su seguridad y la de su hogar.