

# Prevención de caídas: ¿Corre riesgo de caerse?

A medida que envejece, es posible que ya no camine con la misma estabilidad que antes. También es posible que sufra problemas de salud que no tenía cuando era más joven. Por eso, no es de extrañar que las personas mayores sean más propensas a los tropezones y las caídas. Caerse puede tener graves consecuencias. Puede cambiar su salud y calidad de vida en general. Por eso es importante que sea consciente de su riesgo de caerse.

## Los peligros asociados a las caídas

Las caídas son una de las principales causas de lesiones entre las personas mayores de 65 años. Las personas mayores que se caen podrían tardar más en recuperarse que las más jóvenes. Además, después de una caída, las personas mayores se exponen a un mayor riesgo de tener problemas que no desaparecen. Prevenir las caídas puede ayudarlo a evitar problemas graves de salud.

## ¿Corre riesgo de caerse?

Para calificar su nivel de riesgo, responda las siguientes preguntas:

- ¿Se ha caído o se ha tropezado en el último año?
- ¿Es mayor de 65 años?
- ¿Tiene mareos o se siente aturdido al ponerse de pie?
- ¿Le cuesta entrar y salir de la tina o sentarse y levantarse del inodoro?
- ¿Se apoya en objetos para ayudarse a caminar de un lado a otro? ¿Camina con bastón o andador?
- ¿Tiene problemas de la vista o de la audición? Por ejemplo, ¿necesita anteojos o audífonos?
- ¿Tiene 2 o más afecciones de larga duración (crónicas)?
- ¿Toma 3 o más medicamentos?
- ¿Se ha sentido deprimido últimamente?
- ¿Ha tenido mayores dificultades con su memoria en los últimos meses?
- ¿Existen peligros en su hogar que puedan hacer que se caiga, tales como alfombras sueltas o iluminación deficiente?
- ¿Tiene animales domésticos que le brincan encima o puedan hacerle tropezar?
- ¿Ha dejado de hacer ejercicio con regularidad?
- ¿Tiene diabetes?
- ¿Tiene una afección del sistema nervioso, como enfermedad de Parkinson o de Alzheimer?

- ¿Bebe alcohol?
- En su hogar, ¿camina descalzo o solo con medias?

## Usted puede ayudar a prevenir las caídas

Si contestó que "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, es preciso que tome medidas para disminuir el riesgo de caerse. Vigilar sus problemas de salud y mantener los pasillos de su casa despejados son dos maneras de hacerlo. A veces es más fácil hablar de hacer modificaciones que ponerlas en práctica. Pero tenga presente que incluso los cambios pequeños pueden reducir las probabilidades de caída.



## Miedo a caerse

Es normal que la idea de caerse le dé miedo, especialmente si ya se ha caído. Pero este miedo en realidad aumenta el riesgo de caídas. Estas son las razones:

- El miedo puede hacer que se vuelva inactivo. La inactividad puede ocasionar pérdida de fuerza y de equilibrio.
- El miedo puede hacer que se retraija de otras personas, se deprima o consuma más medicamentos o alcohol. Todos estos factores aumentan aún más la probabilidad de que se caiga.

Para cortar este círculo, infórmese sobre las maneras de prevenir las caídas. Consulte con su proveedor de atención médica para obtener más información. A medida que vaya asumiendo el control, es posible que tenga menos temor.