

Prevención de caídas: Haga de su salud una prioridad

Un problema de salud existente puede aumentar el riesgo de caídas. Tomar ciertos tipos de medicamentos también puede aumentar su riesgo de caídas. Por lo tanto, mejorar su salud puede ayudarlo a reducir el riesgo. Trabaje con su proveedor de atención médica para controlar problemas de salud y revisar sus medicamentos.

Cómo las afecciones crónicas aumentan su riesgo de caídas

Problemas de salud, como la diabetes, la presión arterial alta o baja, y la artritis se denominan afecciones médicas crónicas. Pueden tratarse, pero no desaparecen. Pueden causar problemas de movimiento, equilibrio o visión. Y ciertos medicamentos que toma para ellos pueden tener efectos secundarios, como mareos o somnolencia. Estos efectos secundarios también pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas.

Trabaje con su proveedor de atención médica

Su proveedor de atención médica puede trabajar con usted para ayudarlo a prevenir una caída. Consulte a su proveedor todos los años para realizarse un examen de salud completo. Consulte con mayor frecuencia si tiene síntomas como entumecimiento de las piernas o mareos que podrían aumentar el riesgo de sufrir caídas. Informe a su proveedor si tiene antecedentes de caídas. Traiga una lista de sus medicamentos con usted para revisarla con su proveedor. Analice su nutrición y rutina de ejercicios. Y pregunte si necesita alguna prueba para controlar su riesgo de sufrir caídas.



Revise sus medicamentos

Incluso los medicamentos que compra sin receta pueden causar efectos secundarios que lleven a una caída. Los medicamentos comunes que causan estos efectos secundarios incluyen presión arterial, problemas cardíacos, dolor, sueño y depresión. Si usa analgésicos, guárdelos en un lugar seguro, como un armario alto en la cocina o el baño. No mezcle diferentes comprimidos en el mismo frasco. Siempre guarde y viaje con los medicamentos en sus envases originales con etiquetas claras. Esto reducirá la probabilidad de tomar el medicamento equivocado o de tomar demasiada cantidad de un medicamento. Tomar la dosis incorrecta de un medicamento o tomar el medicamento incorrecto puede causar efectos secundarios que pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas.

La forma en que reacciona su cuerpo a los medicamentos también puede cambiar a medida que envejece. Algunos medicamentos que estaban bien en el pasado pueden causar efectos secundarios ahora. Su proveedor de atención médica o farmacéutico pueden ayudarlo a revisar sus medicamentos y hacer cambios si es necesario.

Hágase controlar los ojos y los oídos

Los problemas de visión o audición pueden provocar caídas.

- Hágase controlar los ojos al menos una vez al año. Tómese el tiempo para adaptarse a los nuevos anteojos.
- Hágase el control de la audición al menos cada dos años.
- Haga que su proveedor de atención médica verifique si hay problemas que puedan afectar su equilibrio.

Reciba la nutrición adecuada

Si no come o bebe lo suficiente, puede sentirse mareado y caerse.

- Beba agua durante todo el día, aunque no sienta sed. Su sensación de sed disminuye con la edad.
- Tome el desayuno. Planifique comidas y refrigerios saludables regulares.
- Consulte a su proveedor de atención médica si necesita suplementos. Estos pueden ayudar a fortalecer los huesos y músculos para ayudarlo a evitar caídas. También pueden ayudar a prevenir fracturas si se cae.
- No fume y limite la cantidad de alcohol que bebe.

Manténgase lo más activo posible

Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer para prevenir caídas. Tenga en cuenta que hacer demasiado poco puede ser tan riesgoso como hacer demasiado. Por ese motivo es que no estar activo puede hacerlo más débil y propenso a caerse. El equilibrio, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia provienen del ejercicio. Todas cumplen un rol en la prevención de caídas. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene alguna limitación para sus actividades. Hable con su proveedor sobre los diferentes tipos y niveles de ejercicios y cuáles podrían ser los adecuados para usted.

Cuándo comunicarse con su médico

Comuníquese con su proveedor de atención médica si se cae. Llame si tiene alguno de estos síntomas. Es posible que alguien más deba señalárselos :

- Sensación de mareo o mareos.
- Pérdida del equilibrio con frecuencia o sensación de inestabilidad en los pies.
- Sensación de entumecimiento en las piernas o los pies, o notar un cambio en la forma en que camina.
- Tener un deterioro constante de su memoria o agudeza mental.