

Prevención de Caídas en Adultos Mayores

La prevención de caídas es una parte importante de la vida conforme envejeces.

Ya que envejecer pone a todos en mayor riesgo de caerse, sigue esta lista de consejos para reducir tu riesgo de una caída.

Debes: Asegurarte que tienes buena iluminación en tu casa. Utiliza luces de noche en tu recámara, pasillo y baño.

Debes: Asegurarte que las alfombras estén firmemente sujetas al suelo, usa un forro antideslizante. Elimina los tapetes o alfombras pequeñas de las áreas

Debes: Eliminar cables eléctricos del suelo y de las áreas donde se camina.

Debes:

Instalar pasamanos y barras de seguridad en el baño, tinas, regadera, y cerca del inodoro.

Utiliza un tapete anti resbalante en la regadera.

Debes:

Usar zapatos adentro y afuera de tu casa.

Asegúrate de usar zapatos que te quedan bien, y estén en buenas condiciones, con suelas anti resbalantes. Cuida de tus pies regularmente para prevenir dolor de pies.

Debes:

Siempre usar los pasamanos a ambos lados para apoyarte usando las escaleras.

Y también que las escaleras y los pasillos estén bien iluminados.

Otros consejos para ayudarte a prevenir una caída...

Debes: Evaluar tu visión y tu sentido de audición regularmente. Usa anteojos y dispositivos de audición si te los recetaron.

Debes: Consultar con tu doctor para asegurarte que tu medicina no te provoca mareo ni sueño.

Debes: Ver si las farmacias y supermercados de tu área pueden hacer entrega a domicilio, especialmente cuando hay mal tiempo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Prevención de Caídas en Adultos Mayores

Y cuídate afuera estando preparado.

Las áreas de paso, patios y pisos deben estar bien iluminados, secos, no mojados ni resbalosos, y limpios sin escombros.

Debes: Tener las manos libres y usar una bolsa de hombro o una mochila de espalda.

Debes: Tener un teléfono celular en el bolsillo, usa un reloj inteligente, o programa un dispositivo con comando de voz para emergencias.

Debes: Mantenerte activo. La actividad aumenta tu fuerza y equilibrio.

Lo que elijas hacer hoy puede ayudarte a prevenir caídas mañana y tener mejores días en el futuro.