



Prevenir caídas a medida que se envejece



Descripción general

A medida que envejece, su cuerpo pierde fuerza y durabilidad. Sus músculos comienzan a debilitarse. Es posible que no se sienta tan seguro al andar. Y es posible que desarrolle problemas de la vista u otros problemas de salud. Esto aumenta su riesgo de caídas. Las caídas a veces conducen a lesiones serias. Pero afortunadamente, existen algunas formas fáciles de prevenir las caídas.

Hable con su médico

En primer lugar, visite a su médico con regularidad. Pregunte acerca de su riesgo de caídas. Si toma medicamentos que elevan ese riesgo, averigüe cómo puede usarlos en forma segura. Pregunte si se le debe hacer una prueba de "osteoporosis". La osteoporosis es un debilitamiento de los huesos que afecta con mayor frecuencia a las mujeres mayores. Si tiene osteoporosis, su médico puede tratarla. Y no olvide de hacerse revisar la vista con regularidad.

Haga de su hogar un lugar seguro

Luego, haga de su hogar un lugar más seguro. Instale pasamanos en ambos lados de las escaleras, tanto en el interior como en el exterior de su casa. Instale barras de sujeción en su baño y utilice alfombras antideslizantes. Fije al suelo las alfombras pequeñas, o elimínelas por completo. Quite del camino cualquier objeto que le pudiera hacer tropezar. Asegúrese de que su casa esté bien iluminada. Y siempre utilice zapatos antideslizantes mientras está en su casa.

Manténgase activo

Finalmente, préstele atención a su físico. Puede fortalecer sus piernas ejercitándose con pesas o con bandas de resistencia. Haga ejercicios que mejoren su equilibrio. Estos le ayudarán a mantenerse firme sobre sus pies. Al tomar estas simples precauciones, usted puede minimizar su riesgo de caerse.