



PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y FRACTURAS



Muchas cosas pueden causar una caída. La buena noticia es que usted puede prevenir la mayoría de las caídas. Las caídas NO son una parte normal del envejecimiento

Tome los pasos correctos

Si usted cuida su salud en general, es posible que pueda reducir sus probabilidades de sufrir caídas

- **Manténgase físicamente activo(a).** Ejercicio regular—incluyendo caminar o subir escalones —mejora los músculos y lo(a) hace más fuerte.
- **Hágase examinar sus ojos y la audición regularmente.** Siempre use sus anteojos y audífonos, si es necesario.
- **Conozca los efectos secundarios de cualquier medicamento que tome.** Si un medicamento le produce sueño o mareos, informe a su médico o farmacéutico.
- **Duerma lo suficiente.** Si usted está soñoliento(a) es más probable que sufra una caída
- **Limite el consume de bebidas alcohólicas**
- **Levántese lentamente** Levantarse demasiado rápido puede hacer que su presión arterial baje.
- **Utilice un bastón si necesita ayuda** sintiéndose estable. Si su médico le indica que use un bastón o un andador, asegúrese de que sea del tamaño adecuado para usted y de que las ruedas rueden suavemente
- **Tenga mucho cuidado al caminar sobre superficies mojadas o congeladas.**
- **Use zapatos adecuados** — zapatos antideslizantes, con suela de goma, de tacón bajo o zapatos con cordones con suelas antideslizantes que apoyen completamente sus pies.

Siempre dígame a su doctor(a) si se cayó desde su última evaluación, incluso si no se lastimó.

Su Propia Alarma Médica

Considere un sistema de monitoreo del hogar. Por lo general, usara un botón en una cadena alrededor de su cuello. Si se cae o necesita ayuda de emergencia,

*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.

presiona el botón para alertar al servicio. Puede encontrar servicios locales de "alarma médica" en sus páginas amarillas. La mayoría de las compañías de seguros médicos y Medicare no cubren los sistemas de monitoreo en el hogar. Asegúrese de preguntar sobre los costos.

Haga Su Hogar Seguro

En escaleras, pasillos, y corredores

- Tenga barandas en ambos lados de las escaleras y asegúrese de que estén bien sujetas. Sosténgase de las barandas cuando use las escaleras, al subir o al bajar.
- Asegúrese de que haya buena iluminación.
- Mantenga las áreas por dónde camina ordenadas y libres de obstáculos.
- Asegúrese de que todas las alfombras estén fijadas firmemente al piso; no use alfombras pequeñas

En baños

- Monte barras de apoyo en los inodoros y tanto en el interior como en el exterior de la bañera.
- Coloque tapetes o tiras antideslizantes en todas las superficies que puedan humedecerse.
- Recuerde encender las luces nocturnas.

En su cuarto

- Coloque luces nocturnas e interruptores de luz cerca de su cama.
- Mantenga su teléfono cerca de su cama.

En otras áreas de la vivienda

- Mantenga los cables eléctricos y alambres cerca de las paredes y alejados de las áreas por dónde camina.
- Fije todas las alfombras y tapetes grandes firmemente al piso.
- Organice sus muebles (especialmente las mesas pequeñas) y otros objetos para que no se interpongan en su camino.
- Asegúrese que sus sofás y sillas tengan la altura adecuada para usted.
- Mantenga las cosas de uso frecuente al alcance de la mano

*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.

- No se pare en una silla o mesa para alcanzar algo que está muy alto – mejor use una vara de extensión (Herramienta para agarrar) o pida ayuda.
- No deje que su gato o perro le tropiece. Sepa dónde están sus mascotas.
- Mantenga los números de emergencia escritos en letra grande cerca de cada teléfono.

El Chatham County Council on Aging ofrece the *A Matter of Balance* (prevención de caídas) clase, equipo de asistencia y modificación y reparaciones mínimas en la casa.

Contatos: Council's Eastern Center al 919-542-4512 o el Western Center al 919-742-3975 para información de estos y otros servicios que le puedan ayudar a hacer de usted y su casa un lugar más seguro.

Chatham County Council on Aging sitio web: <https://chathamcouncilonaging.org/>