

# Prevención de caídas



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



Programa de Envejecimiento Saludable  
División de Promoción de la Salud



## CITA SUGERIDA

Parga Miranda, F. J., & Pagán Rolón, C., (Septiembre 2021). Prevención de caídas. Programa de Envejecimiento Saludable. División de Promoción de la Salud. Departamento de Salud.

## REFERENCIAS

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/004013.htm>

## CONTACTO

Email

[CentroAlzheimer@salud.pr.gov](mailto:CentroAlzheimer@salud.pr.gov)

Teléfono

787-765-2929 Ext. 4130, 4133

## Cambios y caídas



Con el pasar de los años experimentamos cambios físicos en las funciones de nuestro cuerpo. Algunos de ellos están relacionadas a la disminución de los sentidos, que son la forma en la que recibimos información acerca del mundo (vista, gusto, olfato, audición y tacto). En la vejez los sentidos se vuelven menos agudos y puede ocasionar mayor dificultad para diferenciar los detalles de las cosas.

Los cambios físicos, las enfermedades de salud y los medicamentos para manejar dichas condiciones pueden hacernos más propensos a las caídas. El grupo de adultos de 60 años o más, es el grupo que sufre más caídas mortales a nivel mundial. Una de las preocupaciones que produce las caídas son las repercusiones que deja en la salud del adulto mayor, desarrollando incapacidad y necesidad de cuidados para su salud a largo plazo. Por esto, es importante la educación y el desarrollo de entornos seguros para la edad.



En esta guía te damos  
**pasos para prevenir caídas**



## Datos importantes

### Principales causas de caídas:

- salud
- medicamentos
- equipo asistivo
- obstáculos
- mascotas

### Consecuencia de las caídas:

- Visitas a sala de emergencia;
- Hospitalizaciones más larga;
- Centros de cuidado y terapia por fracturas;
- Pérdida de independencia.





# ¿Cómo prevenir las caídas?

# 1. Remueva las barreras



- Remueva **objetos, cables**.
- Mueva **mesitas, lámparas, decoraciones** del paso.
- Asegure o elimine **alfombras** de área.
- Coteje la **entrada**, el patio y alrededores.
- Recoja o limpie **objetos** caídos al **suelo**.
- Cuidado con las **mangueras de agua**.

## 2. Mejore la iluminación



- Coteje la brillantez de las **bombillas**.
- Coloque una **lámpara** en mesa de noche.
- Mantenga **luces de noche** en cuarto, baño y pasillos.
- Utilice luces que se **activan por movimiento** y sonido.
- Tenga una **linterna** en su mesita de noche.

## 3. En el baño



- Instale **tubos de apoyo**.
- Coloque una **alfombra segura** en la bañera.
- Use una **silla segura** para bañarse.
- Utilice **ducha de mano**.
- Permita recibir **ayuda de cuidadores**.
- Coloque alfombras para **evitar pisos mojados**.

# 4. Actividad física

- Hacer **estiramientos** diarios.
- Salir a **caminar**.
- Practicar **yoga o baile**.
- Utilizar **terapeutas físicos y ocupacionales** como recurso de apoyo para lograr la actividad.



# 5. Use equipo asistivo

- barandas
- bastones
- andadores
- tubos de apoyo
- inodoro elevado
- pasamanos



## 6. Examine su ropa y zapatos

- Utilice **calzado** adecuado.
- **Evita caminar en medias**, ya que resbalan.
- Escoja **ropa** que le sirva.
- Use los **espejos correctos** para su condición.



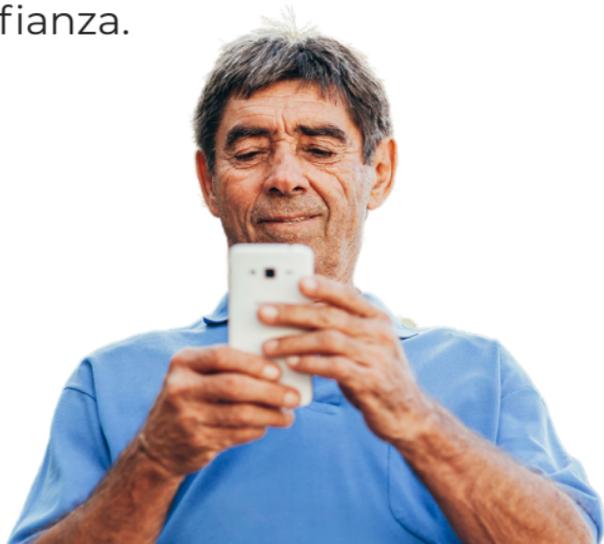
# 7. Mantenga objetos accesibles

- Reubique los **objetos que necesita**.
- Cree **espacios accesibles**.
- **Evite usar** escaleras o escalones.
- **Pida ayuda** para abrir espacios al caminar.



# 8. Planifique ayuda

- Mantenga el contacto con **familia y amistades**.
- Acuerde que **le llamen** si no saben de usted en el día.
- Anticipe hacer **ruido**.
- **Comparta llaves** con personas de confianza.



# Si se cae...



- mantenga la **calma y respire**;
- coteje sus **movimientos**;
- busque la mayor **comodidad**;
- pida **ayuda** con calma.





Recuerde que:

“**Nuestra edad cambia, nuestro ambiente también**”.

La prevención de caídas  
es importante para un  
envejecimiento *saludable.*



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

