

# Conozca los Hechos

Más de una de cada cuatro personas mayores se cae cada año, pero menos de la mitad le informa a su médico

Caer una vez duplica sus posibilidades de volver a caer.

Más del 95% de las fracturas de cadera son causadas por caídas, generalmente por caídas laterales.



Cada **20 minutos** Muer un adulto mayor a causa de una caída en los Estados Unidos. Muchos más está heridos.

El riesgo de una caída entre los adultos mayores recientemente hospitalizados aumenta sustancialmente en los primeros 30 días después del darse de alta.

## Ciertos medicamentos pueden aumentar el riesgo de caídas

**Muchos adultos mayores (de 65 años o más) toman medicamentos para los trastornos del sueño, la ansiedad, la presión arterial alta o dolores crónicos.**

**Las caídas pueden causar lesiones en la cabeza. Estos pueden ser muy graves, especialmente si la persona está tomando ciertos medicamentos (como anticoagulantes).**

**Los efectos secundarios de estos medicamentos pueden cambiar la forma en que una persona se siente o piensa y pueden causar somnolencia, pérdida del equilibrio, cambios en la visión, tiempo de reacción más lento y otros efectos que aumentan el riesgo de caídas.**

## Manténgase Independiente

1. Habla abiertamente con tu proveedor de atención médica sobre los riesgos y la prevención de caídas. Pídale a tu médico o farmacéutico que revise tus medicamentos.
2. Sigue moviéndote. Comienza un programa de ejercicios para mejorar la fuerza y el equilibrio de tus piernas.
3. Hazte un examen anual de la vista. Reemplace los anteojos según sea necesario.
4. Ve que te revisen de la audición.
5. Usa zapatos bien ajustados.
6. Asegúrate que tu hogar sea más seguro. Elimina el desorden y los peligros de tropiezos.
7. No tengas miedo de usar dispositivos de movilidad, ¡te mantienen independiente!

## Crea un hogar más seguro:

Deshaste de las cosas con las que podrías tropezar: elimina el desorden y los cables.

Agrega barras de apoyo dentro y fuera de tu bañera o ducha y al lado del inodoro. Usa alfombras antideslizantes.

Coloca barandillas a ambos lados de las escaleras.

Asegúrate de que tu hogar tenga mucha luz agregando más bombillas o más brillantes.

Coloca los artículos para que sean accesibles para alcanzar.

## Previendo caídas

