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.

1 de cada 4 adultos mayores de 65 años se cae cada año

Seguridad para Personas Mayores

Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

- Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas.
- Haga ejercicio para mejorar su balance y fuerza.
- Hágase examinar los pies y los ojos.
- Haga su hogar más seguro.

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

Prevenir caídas en adultos mayores

Cada 20 minutos

un adulto mayor muere a causa de una caída en Estados Unidos. Muchos más resultan heridos.

CDC Take a stand to prevent falls #FPAD15 www.cdc.gov/steadi STEADI Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries

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.

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.**

EJERCICIO RECOMENDADO

Ejercicio de elevación para hacer con una silla

Lo que hace: Fortalece los músculos de los muslos y las nalgas.

Meta: Hacer este ejercicio sin utilizar las manos a medida que se vaya fortaleciendo.

Cómo hacerlo:

1. Siéntese en el frente de una silla estable con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo y del ancho de los hombros.
2. Repose las manos ligeramente en el asiento a cada lado suyo, manteniendo la espalda y el cuello derecho, y el pecho un poco inclinado hacia el frente.
3. Inhale lentamente. Inclínese hacia adelante y sienta su peso en la punta de sus pies.
4. Exhale, y párese lentamente, utilizando sus manos lo menos posible.
5. Haga una pausa para inhalar y exhalar profundamente.
6. Inhale mientras se va sentando lentamente. No se deje colapsar por completo en la silla, sino que controle el descenso lo más posible.
7. Exhale.

Repita de 10 a 15 veces. Si esta cantidad es demasiado para usted cuando primero comienza a practicar este ejercicio, comience con menos repeticiones y vaya incrementando hasta llegar a este número.

Descanse por un minuto, luego haga la serie final de 10 a 15 repeticiones.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

2018

STEADI Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries