Un projecto del Consejo Cordinador de RI Para el Cuidado de Largo Plazo
Lt. Gov. Charles J. Fogarty
Room 116, State House, Providence, RI 02903
Presidente
(401) 222.2371 – (401) 222.2012 fax
www.ltgov.ri.gov

Datos

9 de 10 fracturas de cadera son por caidas

Personas con fracturas de cadera tienen 5-20% mas probabilidad de morir durante el primer año despues de la caida

La mayoria de las caidas son de mujeres en sus casas durante las tardes

Despues de una caida, 15-25% de las personas que vivian en sus casas, estarán en facilidades de cuidado de largo plazo

Las fracturas son la 5ta causa de hospitalización de mujeres de 65 años o mayores en RI*

Actividades para Prevención de Caidas

Improvise Fuerza y Balance

Haga ejercicios para fortalezer sus músculos
Obtenga buena visión correctiva
Practique con lentes de dos o tres focales
Haga ejercicios de balance diariamente

Chequee sus medicamentos – algunos pueden aumentar los riesgos de caidas – hable con su doctor o su farmacéutico

Medicamentos para la presión
Medicamentos para el Corazón
Diuréticos/pastillas para el agua
Relajantes Musculares y tranquilizantes

Promueva Huesos Fuertes

Consuma Calcio (1200 mg/dia de alimentos y suplementos) y Vitamina D
Haga ejercicios varias veces por semana
(de levantamiento de pesas y de resistencia)
Pregunte a su Doctor sobre un Chequeo de Densidad de sus Huesos
Pregunte a su Doctor sobre medicamentos para prevenir la pérdida de densidad en sus huesos para así prevenir fracturas

Seguridad Primero para Prevenir Caidas

A cualquier edad, las personas pueden mejorar su ambiente de manera que ayude a reducir los riesgos de caerse y romperse un hueso.

Consejos para la Seguridad al Aire Libre

En temperaturas mala, use un caminador o bastón para mas estabilidad y use botas calientes y con suelas de goma para mejor balance.

Cuando vaya hacia afuera de su casa o edificio permitale a sus ojos ajustarse al cambio de luz.

Mire con cuidado la superficie de los pisos en edificios públicos. Muchos estan hechos de mármol pulido o de cerámica y éstos pueden ser muy resbaloso. Si los pisos tienen plástico o carpetas, camine sobre éstos siempre que le sea posible.

Identifique servicios en la comunidad que provean servicios, como farmacias que abran las 24 horas y que hagan entrega, una tienda de comestibles que acepten órdenes por teléfono y hagan entrega, especialmente cuando hay temperaturas mala.

Use una cartera, bolso de cintura, o una mochila, para que tenga las manos libres.

Párece en las curvas y chequee la altura antes de bajar. Tenga cuidado en las curvas que les quitan un pedazo para hacerlas accesibles para bicicletas o sillas de rueda. Cualquier subida puede causar una caida.

Consejos de seguridad en el interior

Mantenga todos los cuartos libre de desorden.

Mantenga los pisos limpios pero no resbalozo. Cuando entre a una habitación, tenga cuidado con el nivel del piso y las entradas altas.

Use zapatos de soporte con tacos bajos. Evite caminar en medias, calisos o zapatillas de dormir sin ajuste trasero.

Chequee que todas las carpetas y alfombras de area tengan material para evitar resbalar o que estén clavadas al piso incluyendo las de las escaleras.
Mantenga cordones eléctricos y lineas de teléfonos fuera de las areas de caminar.

Asegúrese que las escaleras tengan sufiente luz y que tengan barandillas en los dos lados. Considere poner cinta fluorescente en el borde de los escalones.

Para óptima segurida, instale barras de agarre en las paredes de los baños al lado de las bañeras, en las duchas, y en los sanitarios. Si usted no es estable en sus pies, considere usar en la bañera una silla plástica con espalda y con material para evitar resbalar en las patas.

Use una estera o pedazo de material engomado en el fondo de la bañera.

Mantenga sus linternas con baterias y al lado de su cama. Al levantarse, hágalo con cuidado, primero siéntese, espere un momento y despues párece para prevenir tontera o mareos.

Añada luces de techo en cuartos alumbrados solo por lámparas; o instale interuptores en la pared de la entrada de los cuartos. Otra opción es instalar lámparas que se activen por medio de la voz o por medio de sonidos.

Si necesita usar un peldaño o escalón para alcanzar ciertas áreas, use un peldaño o escalón fuerte, con agarraderas y ancho. Una mejor opción es reorganizar las áreas de almacenamientos para minimizar la necesidad de agacharse o extenderse excesivamente.

Considere comprar un teléfono inalámbrico que se lo pueda llevar con usted cuando esté en diferentes áreas de la casa para mejor seguridad. No solamente podra usted contestar el teléfono sin apurarse a buscarlo, pero también podra llamar por ayuda si le ocurre algun accidente.

No deje que sus medicinas se le agoten. Siempre tenga suficiente medicamentos para por lo menos una semana en su casa. Chequee con su doctor y su farmacéutico para ver si sus medicinas podrian aumentar sus riesgos de caerse. Si toma muchas medicinas, pregunte a su doctor o farmacéutico sobre la posibilidad de interacción entre sus medicamentos.

Mantenga contacto diario con su familia o amigos. Por lo menos una persona debe siempre saber donde usted está.

Si usted vive solo, puede contratar con una compañía de vigilancia que responda a su llamada las 24 horas del dia.

Origen: Traducida por Maria Nunez, Department of Elderly Affairs Consumer Information, Referral and Assistance Center. Fuente Original: Online Fact Sheet from National Resource Center of NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases; *RI Department of Health

Ejercicios Balanceados Diarios

Mientras agarra la espalda de una silla, fregadero o mostrador, practique pararse en una pierna. Gradualmente aumente el tiempo hasta alcanzar un minuto, y trate sin agarrarse segun su balance vaya mejorando.

Mientras agarra la espalda de una silla, fregadero o mostrador, practique pararse en las puntas de sus dedos mientras se mueve hacia atras para balancearse en sus talones. Mantenga cada posición por 6 segundos.

Mientras agarra la espalda de una silla, fregadero o mostrador con las dos manos, haga un circulo grande hacia la izquierda con sus caderas. Repita hacia la derecha. No mueva los hombros o sus pies. Repita 5 veces.

CONSEJO DE PREVENSION DE CAIDA DE RI