

# Ficha de datos



Servicios de Atenciones a la Salud De la División de Discapacidades del Desarrollo

## En peligro de caerse

Una caída se define como un suceso que resulta en que la persona termine por reposar inesperadamente en el suelo, piso o sobre otro nivel más bajo. Las lesiones relacionadas a las caídas pudieran ser o no fatales. Las lesiones más comunes relacionadas a las caídas son fracturas de caderas, columna vertebral y antebrazo. El noventa (90) por ciento de las fracturas de la cadera se relacionan a las caídas.

*Las directrices de las fichas de datos se proporcionan como información en general, no para sustituir los tratamientos de los médicos.*

### Factores de riesgo:

- edad anciana
- caídas anteriores
- falta de barandas en las escaleras
- deficiencia de vitamina D
- problemas de marcha y equilibrio
- peligros de obstáculos y para tropezar
- escaleras mal diseñadas
- uso indebido de dispositivo(s) asistente(s)
- luz atenuada o resplandor
- debilidad muscular
- falta de barras para agarrarse en el baño
- superficies resbalosas o disparejas
- miedo de caerse
- mal vista
- condiciones crónicas, tales como artritis, embolia, incontinencia, diabetes, mal de Parkinson, demencia
- hipotensión postural u ortostática – la presión arterial baja cuando cambia de acostarse a sentarse, o de sentarse a pararse
- medicamentos psicoactivos (*anticonvulsivos, antidepresivos, antisicóticos, benzodiazepina, opiáceos, sedantes hipnóticos*)
- medicamentos recetados o no recetados que pueden marear, sedar, confundir, empañar la vista o causar hipotensión ortostática (*anticolinérgicos, antihistamínicos, relajantes musculares, de la presión sanguínea*)

### Lo que usted puede hacer para evitar caídas:

#### *Déjese oír.*

*Hable claramente con los familiares y proveedores de atenciones de la salud sobre riesgos de caerse y la prevención.*

- Dígame de inmediato a su proveedor de atenciones de la salud si algún(a) miembro se hubiera caído, o si le preocupara caerse, o si tambaleara.
- Mantenga una lista al día de los medicamentos de tal miembro. Enséñele a su proveedor(a) de atenciones de la salud o farmacéuta todos los medicamentos, incluso los que se consigan sin receta y suplementos. Platique de todos los efectos secundarios, como sentirse mareado o con modorra.
- Pregúntele a su proveedor(a) de atenciones de la salud sobre tomar suplementos de vitamina D para mejorar la salud de los huesos, músculos y nervios.

#### *Siga moviéndose.*

*Las actividades que mejoran el equilibrio y fortalecen las piernas (como el tai chi) pueden evitar las caídas.*

- El ejercicio y el movimiento también pueden ayudar a tal miembro sentirse mejor y más confiado/a en sí mismo/a.
- Coteje su proveedor(a) de la salud el mejor tipo de programa de ejercicio para tal miembro.

#### *Revísese los ojos y los pies.*

*Poder ver y caminar cómodamente puede evitar caídas.*

- Que le revise los ojos un(a) doctor(a) de ojos por lo menos una vez al año.
- Reemplace los anteojos cuando haga falta.
- Que su proveedor(a) de la salud revise sus pies por lo menos una vez al año.
- Platique del calzado apropiado y pregunte si sería aconsejable atenderse con un(a) especialista de los pies.

#### *Haga que el hogar esté seguro.*

*La mayoría de las caídas suceden en casa.*

- Mantenga los pisos sin obstáculos.
- Saque los tapetes pequeños, o use cinta adhesiva por ambos lados para evitar que los tapetes resbalen.
- Añada barandas en el baño — al lado de lado y por dentro de la tina, al igual que al lado del excusado.
- Instale barandas y luces en todos los huecos de escaleras.
- Cerciórese de que el hogar esté bien iluminado.

Programa y Empleador con Igualdad de Oportunidades • Servicios y ayudantes auxiliares para personas con discapacidades están disponibles a petición • Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, comuníquese con el Centro de servicio de atención al cliente de la División de Discapacidades del Desarrollo al 1-844-770-9500; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1 • Available in English online or at the local office

DDD-1715C FLYSPA (07/25)