

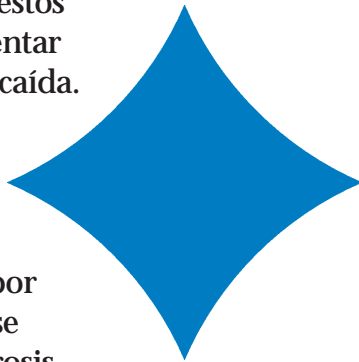
AgePage

Prevención de caídas y fracturas

Una simple caída puede cambiar su vida. Basta con oír lo que dicen algunas de las miles de personas mayores que se caen cada año y se rompen (o se fracturan) un hueso.

El envejecimiento suele estar acompañado de muchos cambios. La vista, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos dejan de ser los mismos. El equilibrio puede verse afectado por la diabetes y enfermedades cardíacas, o por problemas circulatorios, de la tiroides o del sistema nervioso. Algunos medicamentos pueden causar mareos. Cualquiera de estos problemas puede aumentar la probabilidad de una caída.

Por otro lado está la osteoporosis—una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan muy delgados por lo que pueden romperse fácilmente. La osteoporosis



es una de las causas principales de fracturas de huesos en las mujeres después de la menopausia. También afecta a los hombres mayores. Cuando los huesos son frágiles, hasta una pequeña caída puede ocasionar la fractura de uno o más huesos. Aunque las personas que sufren de osteoporosis deben tener mucho cuidado para no caerse, todos debemos ser más cautelosos a medida que envejecemos.

Un hueso fracturado tal vez no parezca algo terrible. Después de todo, sabemos que sanará. ¿No es cierto? Sin embargo, a medida que envejecemos, una fractura puede ser el comienzo de problemas más graves. Las buenas noticias son que hay cosas sencillas que se pueden hacer para evitar la mayoría de las caídas.

Tome las siguientes precauciones

Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón. Mientras más cuide de su salud y bienestar generales, menos probabilidades habrá de que se caiga. He aquí algunas sugerencias:

- ◆ Pregúntele a su médico acerca de una prueba llamada densitometría ósea, la cual mide la densidad mineral ósea e indica cuán fuertes son sus huesos. De ser necesario, su médico le ordenará nuevos medicamentos que le ayudarán

a fortalecer sus huesos y evitar que se rompan fácilmente.

- ◆ Consulte con su médico y haga un programa especial de ejercicios que sea adecuado para usted. El ejercicio regular le ayudará a mantenerse fuerte y a mejorar su tonicidad muscular. También ayuda a mantener la flexibilidad de sus articulaciones, tendones y ligamentos. El ejercicio que incluye un peso ligero, como caminar y subir escaleras, puede inclusive hacer más lenta la pérdida de hueso debida a la osteoporosis.
- ◆ Hágase un examen de la vista y la audición a menudo. Cualquier cambio pequeño en la vista y la audición puede afectar su estabilidad. Si, por ejemplo, su médico le ordena lentes nuevos, tómese el tiempo necesario para acostumbrarse a ellos y úselos según se lo indique el médico; o si necesita un audífono, asegúrese de que le quede bien ajustado.
- ◆ Averigüe cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos que está tomando ya que algunos pueden afectar su coordinación y equilibrio. De ser así, pregúntele a su médico o al farmacéutico qué puede hacer

para reducir las posibilidades de caerse.

- ◆ Limite la cantidad de alcohol que consume. Hasta una pequeña cantidad puede afectar el equilibrio y los reflejos.
- ◆ Después de comer, acostarse o descansar, levántese con lentitud. Si lo hace demasiado rápido su presión arterial puede bajar bruscamente y darle la sensación de que se va a desmayar.
- ◆ No deje que su casa se ponga demasiado fría ni demasiado caliente...ya que esto puede hacer que se maree. En el verano, si su casa no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador eléctrico para mantenerse fresco, tome mucho líquido y limite el ejercicio. En el invierno, mantenga la temperatura a 65° o más durante la noche.
- ◆ Utilice un bastón o una andadera que le haga sentirse más estable cuando camina. Esto es muy importante cuando camina en zonas que no conoce bien o en lugares donde los pasos peatonales no están nivelados. Además, tenga mucho cuidado al caminar en superficies mojadas o con hielo porque pueden ser muy resbaladizas. Trate de que alguien

coloque arena o sal en las superficies donde hay hielo.

- ◆ Utilice zapatos de suela de goma y tacón bajo que le sostienen bien los pies. Caminar solamente con medias o zapatos de suela lisa en escaleras o en pisos encerados puede ser peligroso.
- ◆ Sujétese del pasamanos cuando utilice las escaleras. Si tiene que llevar algún objeto al subir o bajar las escaleras, sujételo con una mano y con la otra utilice el pasamanos.
- ◆ No corra riesgos. Manténgase alejado de los pisos acabados de lavar y no se suba a una silla o mesa para tratar de alcanzar algo que esté demasiado alto; utilice en su lugar un dispositivo extensor (*reach stick*, en inglés). Estos extensores son herramientas especiales para agarrar que puede comprar en muchas ferreterías o en la mayoría de las tiendas de instrumentos médicos.
- ◆ Investigue si es posible instalar un sistema de vigilancia monitoreada en su hogar. Por lo general, usted lleva un botón en una cadena que se coloca alrededor del cuello. Si se cae o necesita ayuda urgente, sólo tiene que

presionar el botón para notificarle al servicio de ayuda, el cual enviará de inmediato personal de emergencia a su casa. Puede encontrar información sobre los servicios de “alarma médica” (*medical alarm*) en las páginas amarillas.

La mayoría de las compañías de seguros y Medicare no cubren artículos como sistemas de vigilancia monitoreada ni dispositivos extensores. Así que asegúrese de preguntar sobre el costo porque es probable que tenga que pagarlos de su propio bolsillo.

Trate de que su casa sea segura

Usted puede ayudar a evitar caídas haciendo cambios en las zonas de su casa que no sean seguras.

En las escaleras, pasillos y caminos:

- ◆ Asegúrese de que haya buena iluminación e interruptores en la parte de arriba y abajo de las escaleras.
- ◆ Mantenga limpias las zonas por donde camina.
- ◆ Verifique que todas las alfombras estén fijadas al piso de modo que no se deslicen. Coloque bandas antirresbalantes en los pisos de

cerámica o madera. Puede comprar estas bandas en cualquier ferretería.

- ◆ Ponga pasamanos desde arriba hasta abajo en ambos lados de las escaleras y asegúrese de que estén bien instalados.

En los baños principales y en los auxiliares:

- ◆ Instale barras cerca de los inodoros así como dentro y fuera de la bañera y la ducha.
- ◆ Coloque tapetes, bandas antirresbalantes o alfombras en todas las superficies que puedan mojarse.
- ◆ Mantenga las lamparitas de noche encendidas.

En su cuarto:

- ◆ Ponga lámparas e interruptores de luz cerca de la cama.
- ◆ Mantenga también el teléfono cerca de la cama.

En otras habitaciones:

- ◆ Mantenga los cables de electricidad y el teléfono cerca de las paredes y alejados de las zonas por donde camina.
- ◆ Fije firmemente al piso todas las alfombras y tapetes.

- ◆ Arregle los muebles (especialmente las mesas de centro) y otros objetos de modo que no estén en la parte por la que va a pasar.
- ◆ Asegúrese de que la altura de sus sofás y sillas sea adecuada de modo que pueda sentarse y levantarse con facilidad.

Si desea más información

Muchos estados y zonas locales ofrecen programas educativos o de modificación de la casa para ayudar a las personas mayores a evitar caídas. Consulte con el departamento de salud o la división de asuntos para personas mayores de su gobierno local para averiguar si existe alguno de estos programas en su zona.

Si desea obtener información detallada acerca de las reparaciones o cambios sencillos y poco costosos que podrían ayudarle a hacer que su casa sea más segura, comuníquese con la Comisión de Seguridad de

los Productos para el Consumidor de Estados Unidos a la dirección

que se da más abajo.

Solicite una copia gratuita del folleto

Home Safety Checklist for

Older Consumers (lista

de verificación sobre seguridad dentro de la casa para consumidores de la tercera edad).

Consumer Product Safety Commission

(Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor)

Washington, DC 20207

1-800-638-2772

1-800-638-8270 (TTY)

www.cpsc.gov

National Center for Injury Prevention and Control
(Centro Nacional de Control y Prevención de Lesiones)

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Mailstop K65

4770 Buford Highway NE

Atlanta, GA 30341-3724

1-800-311-3435

www.cdc.gov/ncipc

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento ofrece información sobre salud y envejecimiento, incluyendo un folleto informativo sobre la osteoporosis. Comuníquese con:

National Institute on Aging Information Center

(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)
Correo electrónico: *niaic@jbs1.com*

Para solicitar material
(en inglés o español), consulte:
www.niapublications.org

Visite el sitio en internet:
NIHSeniorHealth.gov
(*www.seniorhealth.gov*), un sitio
diseñado por el Instituto Nacional
Sobre el Envejecimiento y la
Biblioteca Nacional de Medicina
para el uso de las personas de la
tercera edad. Este sitio cuenta
con temas de salud de interés
para las personas de la tercera
edad. Es fácil de usar, usa letras
grandes y tiene una función
especial que puede leer el texto
en voz alta.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y
Servicios Humanos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud

Junio 2004

