

RECOMENDACIONES PARA EVITAR CAÍDAS

1. CUIDE SU SALUD

- Realice ejercicio físico con frecuencia, trabajando la fuerza, la resistencia y el equilibrio. El ejercicio físico reduce la tasa y el riesgo de caídas, y previene la discapacidad.
- Beba agua, evite la deshidratación, principalmente en los días más calurosos.
- Asegure la ingesta diaria de productos lácteos, cuide la salud de sus huesos.
- Siga revisiones de vista y oído de forma periódica. Utilice si lo necesita las gafas correctas y los audífonos.
- Cuide sus pies, visite al podólogo si lo necesita.
- Revise regularmente con su médico toda la medicación que toma, principalmente si toma 5 o más fármacos al día. Si cree que alguna medicación le produce somnolencia, mareo o confusión consúltelo.
- Compruebe con su farmacéutico que usted entiende para qué son los medicamentos que toma y cómo los debe tomar.
- Consulte a su médico si ha sufrido una caída que ha precisado atención sanitaria, si ha sufrido 2 o más caídas en el último año, o si presenta algún trastorno de la marcha.

2. MEDIDAS DE PRECAUCIÓN GENERALES

- Nunca camine a oscuras, aunque conozca el entorno.
- No camine descalzo, en calcetines o con zapatos abiertos por detrás.
- Utilice un calzado adecuado: zapatos cerrados que le sujeten bien el tobillo, con la horma acorde a la forma de su pie, que no le aprieten, que la puntera no sea estrecha y le permita mover los dedos del pie, con suela antideslizante pero flexible, con refuerzo en el talón, pero con un tacón <3-4cm.
- Utilice si lo necesita bastón, muleta o andador. El bastón o muleta debe llevarse con la mano opuesta al lado afectado, moviendo primero el bastón y la pierna lesionada y después la pierna sana. Cambie la goma del bastón o andador cuando esté gastada.
- Intente sentarse siempre en sillas/butacas que no se muevan, con respaldo y apoya brazos para poder apoyarse al sentarse y levantarse.
- Levántese despacio del sillón y de la cama, permaneciendo un rato sentado al borde de la cama antes de ponerse de pie para no marearse.
- En las escaleras apóyese siempre en el pasamanos. Al subir escaleras empiece con la pierna más fuerte. En cambio, al bajar empiece con la más débil.
- Refuerce estas medidas de precaución si se siente más débil, después de haber estado enfermo, o ingresado en el hospital, o si se siente cansado, pero no deje de caminar. Vigile su tensión arterial en esos momentos.
- El miedo a caer es una de las causas por las que se puede dejar de caminar y de salir de casa, lo que empeora mucho el riesgo de caídas. Para evitarlo, tras una caída intente volver a la actividad física y a la rutina lo antes posible.

3. EN SU CASA

- Asegure un adecuado nivel de iluminación en habitaciones y pasillos, aprovechando la luz natural. Evite luces demasiado directas o deslumbrantes. Se recomiendan interruptores accesibles y puntos de luz nocturnos en la habitación y el pasillo que va al cuarto de baño.
- Revise los posibles obstáculos que pueda encontrar, retire muebles bajos, objetos y alfombras. Fije los cables para que no queden sueltos por el suelo.
- Coloque la ropa, alimentos, utensilios y objetos de más uso en el armario, la cocina, o el baño, al alcance de la mano y no en estantes altos o muy bajos.
- Tenga preparado en la mesilla de noche todo lo que pueda necesitar: bastón, vaso de agua, gafas, lámpara, orinal, teléfono...
- Los suelos siempre despejados, limpios y secos.
- En el cuarto de baño se pueden instalar barras de apoyo, cambiar el baño por ducha, poner antideslizantes en suelo y ducha, elevar la altura del retrete si lo necesita.
- En las escaleras: si es posible colocar pasamanos en ambos lados y bandas antideslizantes de algún color que contraste en el borde exterior de los escalones.
- No se suba nunca a banquetas o sillas para llegar a los estantes superiores, utilizar una escalera con barra, donde sujetarse o solicite ayuda.

4. EN LA CALLE

- Tenga cuidado con los desperfectos en las aceras, los charcos, el hielo, los escombros, los escalones para subir y bajar de la acera...
- Cruce siempre por los pasos de cebra y semáforos con tiempo, sin prisa.
- Tenga cuidado con los animales sueltos.
- Si camina inseguro o tiene problemas de visión salga preferiblemente acompañado por alguna persona.

AUTORES: Díaz de Bustamante de Ussía M. y Benito Fuentes M.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Abizanda Soler P et al. *Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor*. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Secretaría general de Sanidad y Consumo, 2014.
2. National Center for Injury Prevention and Control. *Preventing Falls: A Guide to Implementing Effective Community-based Fall Prevention Programs*. (2nd ed). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 2015.
3. Registered Nurses' Association of Ontario. *Preventing Falls and Reducing Injury from Falls* (4ed.). Toronto, 2017.
https://rnao.ca/sites/rnaoca/files/bpg/FALL_PREVENTION_WEB_1207-17.pdf
4. Reuben DB, Herr KA, Pacala JT, et al. *Fall prevention and falls*, in *Geriatrics At Your Fingertips*, 20th ed. New York: American Geriatrics Society; 2018:124–125.
5. Ganz DA, Latham NK. Prevention of Falls in Community-Dwelling Older Adults. *N Engl J Med* 2020 Feb 20;382(8):734-743