

# MANUAL PARA EL PACIENTE



## Una Aproximación a la Prevención las Caídas

POR CONNIE SUNDERHAUS, RN-BC, CCM

**Evite los riesgos. Sea cuidadoso. Mire por dónde camina.** Seguramente usted escuche estas advertencias de parte de sus amigos y su familia todo el tiempo. Pero ¿qué puede hacer para asegurarse de que en verdad está siendo cuidadoso para prevenir una caída o un accidente en su hogar? A continuación examinamos dos áreas -a usted mismo y a su hogar- en las que usted puede correr menos riesgos y estar más seguro.

### PARA USTED

#### Manténgase fuerte

- Use los músculos. Si puede, haga ejercicio todos los días, aunque sea un ratito.
- Hable con su médico. Quizás le convenga inscribirse en un programa de terapia física.
- Utilice el caminador o el bastón para caminar erguido y mantener el equilibrio. (Esos dos elementos no están destinados a ser usados como percheros).
- Use zapatos que le proporcionen buen sostén incluso para caminar dentro de su casa.

#### Conozca sus medicamentos

- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma, incluso de los de venta libre.
- Conozca para qué toma cada medicamento.

#### Contrólese la vista

- Contrólese la vista en forma periódica.
- Si usa anteojos, utilícelos según se lo indicó el médico.

### PARA SU HOGAR

#### Las cosas de su casa

- Quite las alfombritas o mantas.

- Las alfombras de área deben tener una superficie anti-deslizante en la parte de abajo.

#### • Escaleras:

- Coloque barandas a ambos lados de las escaleras.
- No utilice los escalones como estantes para libros. Mantenga las escaleras libres de todo objeto.

#### • Baños:

- Haga instalar un asiento elevado para inodoro y/o asideras junto al inodoro.
- Haga instalar barras asideras en la bañera y/o en la ducha.
- Utilice alfombrillas antideslizantes en la bañera y en la ducha.
- Utilice sólo tapetes antideslizantes.
- Utilice un cabezal de ducha cuya altura pueda adaptarse.

#### • Iluminación:

- Asegúrese de que todas las luces funcionen bien.
- Utilice luces en los pasillos y las escaleras, tanto adentro como afuera de su hogar.
- Tenga una lámpara que funcione junto a su cama.
- Retire los cables de las lámparas del área donde usted camina.

#### • Pasillos y escaleras:

- Tanto los pasillos como las escaleras deben estar abiertos y sin acumulación de objetos.
- Si utiliza un banquito para pararse, asegúrese de que haya manijas de donde pueda asirse.

### PARA MANTENERSE CONECTADO

Quién: Asociación Nacional de Agencias Regionales sobre el Envejecimiento (National Association of Area Agencies on Aging)

Por qué: Subsidios para las reformas y la seguridad en el hogar

Dónde: [www.n2a.org](http://www.n2a.org)

Quién: AARP

Por qué: Lista de control exhaustiva sobre la seguridad en el hogar

Dónde: [www.aarp.org](http://www.aarp.org)

Quién: Instituto Nacional de Centros para Personas de la Tercera Edad (National Institute of Senior Centers)

Por qué: Enseñanza y promoción por Internet

Dónde: [www.ncoa.org/nisc](http://www.ncoa.org/nisc)

**NUEVO:** Brinda este servicio Black Diamond Language Services ([www.blackdiamondservices.net](http://www.blackdiamondservices.net)). Si quisiera que el Manual se tradujera a otros idiomas, sírvase ponerse en contacto con Black Diamond (800.685.4789). 