

Cómo prevenir las caídas

Las caídas pueden causar lesiones graves e incluso la muerte. Es posible caerse a cualquier edad, pero la probabilidad aumenta según envejecemos.

Según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC), cada año **uno de entre cuatro adultos mayores** (a partir de 65 años) sufre una caída.

¿Cómo nos arriesgamos a las caídas?

Los obstáculos y peligros en el hogar

Ciertos **obstáculos peligrosos en su hogar** podrían provocar caídas:

- mala iluminación
- escaleras empinadas o rotas
- pisos desiguales; por ejemplo, caminar de un piso de madera a un piso alfombrado
- desorden en las áreas por donde se camina; por ejemplo, alfombras que se deslizan o se enrollan en los bordes, cables sueltos, muebles pequeños, juguetes
- superficies resbaladizas; por ejemplo, el piso de la ducha, el baño o la cocina

Los problemas de salud

Los **problemas relacionados con la salud** también pueden provocar caídas. He aquí algunos ejemplos:

- fatiga y estrés
- problemas de equilibrio, audición o visión
- entumecimiento, debilidad muscular, artritis y problemas en las articulaciones
- deficiencia de vitaminas
- una caída en el pasado
- accidentes cerebrovasculares, trastornos cognitivos u otros problemas neurológicos
- efectos secundarios de algunos medicamentos

El temor a las caídas

Algunas personas desarrollan **miedo a las caídas**, sobre todo si ya se han caído antes. Esto es lógico, porque las probabilidades de caerse aumentan después de la primera caída. Es posible que este temor lleve a la

persona a dejar de salir o de disfrutar de sus actividades favoritas.

Cómo prevenir las caídas

- **Inicie una conversación** sobre las caídas con sus seres queridos y con su profesional de atención médica. Las caídas no son una parte natural del envejecimiento y es posible prevenirlas. El profesional de atención médica puede evaluar su riesgo de caídas y ayudarle a determinar un plan de cuidados.
- **Comunique los síntomas** de mareo, vértigo o problemas de equilibrio al médico. Cualquiera de estos síntomas presenta mayor riesgo de sufrir una caída. Hablar con el médico le ayudará a determinar la causa y a mitigar los síntomas.
- **Hágase una evaluación auditiva.** Las personas con pérdida de audición sin tratar corren mayor riesgo de caerse. Tratar la pérdida de audición no solo mejora la comunicación, sino que también ayuda a reducir el riesgo de caídas y le protege mejor en la vida cotidiana.
- **Pregunte al médico o al farmacéutico** sobre los posibles efectos secundarios de sus medicamentos. Algunos fármacos aumentan las probabilidades de caídas o debilitan los músculos y huesos. Además, las personas que toman cuatro o más medicamentos corren mayor riesgo de caerse. Informe al médico de todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta libre, los suplementos de hierbas y las vitaminas.
- **Modifique el cuarto de baño** para evitar resbalarse en los pisos mojados:
 - Instale agarraderas dentro y fuera de la bañera o de la ducha.
 - Instale agarraderas cerca del inodoro para sujetarse.
 - Limpie los charcos y los pisos mojados tan pronto como sea posible.
 - Use esteritas antideslizantes o tiras autoadhesivas en la bañera o en la ducha.



ASHA
Audiology
Dedicated to Advancing
the Profession of Audiology

Cómo prevenir las caídas

- **Inscríbase en una clase de ejercicio** (por ejemplo, yoga o tai chi) para fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio.
- **Hágase una evaluación de la vista y obtenga tratamiento.** La mala visión dificulta moverse de manera segura. Hágase una evaluación anual de la vista y utilice espejuelos o lentes de contacto con la graduación correcta y más actual.
- **Mejore la seguridad en la casa.** Alrededor de la mitad de las caídas ocurren en el hogar. Use bombillas de luz clara por toda la casa para ver mejor. Tanto dentro como fuera de la casa, use zapatos seguros, no use zapatillas ni chancletas.
- **Use colores contrastantes en los escalones y umbrales** (por ejemplo, donde el piso de madera cambia a alfombra) para que pueda distinguir con claridad las superficies por donde camina. Por ejemplo:
 - Si el cuarto de baño está pintado de blanco, asegúrese de que la cortina de la ducha sea de un color distinto al de las paredes y de que el color del borde de la ducha contraste claramente con el de la pared.
 - En los pisos de madera oscura, pinte el borde de los escalones de un color más claro.
- **Tenga a la mano los números de teléfono de emergencia escritos en letra grande.**

Para obtener más información sobre las caídas y su prevención, visite [STEADI](#), Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries (Prevención de los accidentes, muertes y lesiones de las personas mayores).

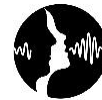
Para obtener más información sobre la prevención de las caídas, visite la [página web de los CDC sobre la prevención de caídas en adultos mayores](#).

Notas:

Contenido aportado por Jwala Priyadarshini Rejimon, AuD, CCC-A, miembro de ASHA.

Encuentre un audiólogo certificado en el [directorio en línea de ASHA ProFind](#).

Para información adicional y para visitar la biblioteca de la *Serie informativa de audología*, visite www.asha.org/aud/pei/.



ASHA
American
Speech-Language-Hearing
Association

2200 Research Boulevard
Rockville, MD 20850
800-638-8255

Correo electrónico: audiology@asha.org
Sitio web: www.asha.org

Información gratuita distribuida por
La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA)
2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850 * 800-638-8255