

Servicio de Medicina Interna

Recomendaciones de Cuidados en:

Prevención de Caídas en personas mayores

¿Por qué es importante?


Las caídas es el tipo de accidente más frecuente entre los adultos, especialmente en personas mayores, y pueden provocar lesiones, pérdida de autonomía y disminución de la calidad de vida.

Las caídas, no se deben al envejecimiento normal del individuo, son “PREDECIBLES” y por tanto, podemos prevenirlas actuando de forma activa, estableciendo hábitos, asegurando el entorno y evitando riesgos.

Factores que aumenta el riesgo

- Caídas previas
- Problemas de equilibrio o marcha
- Debilidad muscular o inactividad
- Problemas de visión o audición
- Toma de determinados medicamentos
- Riesgos en el domicilio

Actividad Física y Movilidad Segura

 El ejercicio es una de las medidas más eficaces para prevenir caídas. ¡Mantenerse activo marca la diferencia!

Actividad física diaria

- Manténgase activo/a diariamente
- Realice ejercicios de fuerza, equilibrio y marcha
- Adapte la actividad a su capacidad física

Movilidad segura en el día a día

- Levántese despacio desde la cama o el sillón
- Camine sin prisas y con atención al entorno
- Utilice ayudas técnicas (bastón o andador) si están indicadas
- Apóyese en superficies firmes si nota inestabilidad

Seguridad en el Domicilio

i Muchas caídas se producen en el hogar. Pequeños cambios en el entorno pueden marcar una gran diferencia.

Iluminación

Mantenga una buena iluminación en todas las estancias, especialmente por la noche. Use luces nocturnas en pasillos y baños.

Suelos y obstáculos

Evite alfombras sueltas, cables u objetos en el suelo. Mantenga los pasillos despejados y los suelos secos.

Calzado adecuado

Use calzado cerrado, cómodo y antideslizante. Evite andar descalzo/a o con calcetines en suelos lisos.

Baño y ducha

Instale barras de apoyo en el baño y la ducha. Use alfombrillas antideslizantes dentro y fuera de la ducha.

Escaleras

Si tiene escaleras, instale pasamanos firmes a ambos lados y coloque bandas antideslizantes en cada peldaño.

Cocina

Mantenga los objetos de uso frecuente al alcance de la mano. No use taburetes, sillas o escaleras inestables para alcanzar objetos en altura.

Medicación y Estado de Salud

Medicación responsable

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de caídas al provocar mareos, somnolencia o inestabilidad.

Es fundamental:

- Tomar la medicación según prescripción médica
- No automedicarse bajo ninguna circunstancia
- Consultar con su médico si presenta mareos, somnolencia o inestabilidad tras tomar algún fármaco

Cuidado de la salud

Mantener un buen estado de salud es fundamental para reducir el riesgo de caídas:

- Revise la vista y el oído periódicamente
- Controle y trate sus enfermedades crónicas
- Mantenga una alimentación equilibrada y rica en calcio y vitamina D
- Asegure una buena hidratación diaria


¿Qué hacer ante una Caída y cuándo consultar?

Si se produce una caída

- Mantenga la calma y no se precipite
- Pida ayuda si no puede levantarse por sus propios medios
- Levántese lentamente y con apoyo si es posible
- Consulte con su profesional sanitario, aunque no haya lesión aparente

Consulte a su médico si presenta

- Caídas repetidas
- Inestabilidad al caminar
- Mareos frecuentes
- Dificultad progresiva para moverse

 **No espere a que los síntomas empeoren. La consulta temprana puede prevenir caídas futuras.**

¿Necesita más información?

Para ampliar información, consulte con su profesional sanitario de referencia o acceda a los siguientes recursos:

Escuela Madrileña de Salud
escueladesalud.comunidad.madrid

Ministerio de Sanidad
estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es

