

Servicio de Endocrinología y Nutrición

OSTEOPOROSIS ¿COMO EVITAR LAS CAIDAS? INFORMACION PARA PACIENTES

A medida que una persona se hace mayor aumenta el riesgo de tener una caída accidental, a lo que hay que añadir que los efectos de las caídas son más graves en las personas mayores. Existen varios factores que pueden aumentar el riesgo de tener una caída accidental como son algunas enfermedades, los cambios en la medicación habitual o el moverse en un entorno inseguro (muebles, alfombras,...) o desconocido.

Para **evitar o disminuir el riesgo de una caída** es importante que informe a su médico de:

- **Caídas anteriores.** Debe evitar o disminuir la situación de riesgo que provocó esa caída.
- **Problemas de salud** que aumentan el riesgo, como enfermedades de la vista, de la audición, problemas de fuerza muscular o del equilibrio.
- **Las medicinas y las dosis** que toma, puesto que algunas pueden aumentar el riesgo de caerse como fármacos para el sueño, ansiedad, hipertensión, depresión.

Otras cosas que puede hacer por su cuenta para evitar las caídas son:

- Retirar de su casa los objetos con los que puede tropezar o resbalar, mantener la casa bien iluminada, y tener las cosas en sitios accesibles a los que tenga que estirarse o subirse en una silla o escalera para alcanzarlos.
- Usar calzados que se ajusten bien al pie y sin tacones. No caminar descalzo o en calcetines.

- Si su médico se lo ha recomendado tome pastillas de calcio y vitamina D.
- Haga ejercicio según las recomendaciones de su médico o personal de enfermería.
- Si lo precisa use bastón o andador, barras de apoyo o asientos para la ducha, barras antideslizantes en los escalones,...
- Agárrese a las barandillas al subir o bajar escaleras.
- Solicite ayuda si lo precisa al subir o bajar de transportes públicos.
- Si tiene miedo a caerse disponga de un dispositivo de llamada para que pueda ser atendida/o.

Adaptado de “*Información para el paciente: Prevención de caídas (Conceptos Básicos)*”

www.uptodate.com ® 2014 UpToDate ©