



Cuidadores de familia:

Proteja a sus seres queridos de las caídas



Aprenda más

Para información acerca de riesgos de caídas y prevención:

cdc.gov/falls/about

Obtenga folletos de STEADI para adultos mayores en

cdc.gov/steady/patient-resources/index.html

- Mantenga su independencia
- Lo que USTED puede hacer para prevenir caídas
- Verifique la seguridad: Una lista de cotejo sobre prevención de caídas para adultos mayores
- Hipotensión postural: Qué es y cómo manejarla

Para obtener ayuda en crear una lista de los medicamentos de su ser querido, visite AARP.org e imprima un “Expediente personal de medicamentos.”

Para obtener información sobre programas locales de prevención de caídas, visite el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento en NCOA.org



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

STEADI

Stopping Elderly Accidents,
Deaths & Injuries

Tome medidas



Cada segundo de...o cada día, un adulto mayor se cae.

Muchas de estas caídas causan lesiones, pérdida de la independencia, y en algunos casos, la muerte. Las caídas se pueden prevenir. Como cuidador de familia, usted puede ayudar.



Hable

Hable abiertamente con su ser querido y su proveedor de atención médica acerca de riesgos de caídas y prevención.

- Dígame a un proveedor de atención médica si su ser querido se ha caído, o si tiene preocupación de caerse, o si parece inseguro.
- Mantenga una lista actualizada de los medicamentos de su ser querido. Muéstrela a un proveedor de atención médica o farmacéutico todos sus medicamentos, incluyendo medicamentos sin receta y suplementos vitamínicos. Hable sobre cualquier efecto secundario como mareos o sueño.
- Pregúntele al proveedor de atención médica acerca de tomar suplementos de vitamina D para mejorar los huesos, músculos y la salud de los nervios.



Manténgase en movimiento

Las actividades que promueven el balance y fortalecen las piernas (como el taichí) pueden prevenir caídas.

- El ejercicio y el movimiento también pueden ayudar a que su ser querido se sienta mejor y más seguro de sí mismo.
- Verifique con su proveedor de atención médica acerca del mejor tipo de programa de ejercicio para ellos.



Vaya a examinarse la vista y los pies

Poder ver y caminar cómodamente puede prevenir caídas.

- Hágase examinar sus ojos por un doctor de la vista al menos una vez al año.
- Reemplace los anteojos según sea necesario.
- Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus pies una vez al año.
- Hable acerca de calzado adecuado, y pregunte si es necesario ver un especialista del pie.



Haga del hogar un lugar seguro

La mayoría de las caídas suceden en la casa.

- Mantenga los pisos libre de objetos.
- Remueva las alfombras pequeñas o utilice cinta adhesiva de ambos lados para mantener firmes las alfombras.
- Añada pasamanos en el baño—cerca y dentro de la bañera—y al lado del inodoro.
- Tenga pasamanos y luces instaladas en todas las escaleras.
- Asegúrese de que la casa tenga mucha luz.

