

Prevención de caídas de mayores



Las caídas son la causa principal de lesiones en la gente mayor y pueden reducir en gran medida su capacidad de mantenerse independientes. Tome medidas ahora para proteger su salud y reducir el riesgo de caídas.



Cada 11 segundos, un adulto mayor es tratado en la sala de emergencias a causa de una caída. Cada 19 minutos, un adulto mayor muere a causa de una caída.



Autoridad de Bomberos del Condado de Orange

**(714) 573-6200
ocfa.org**



Controle las comidas, los medicamentos y el ejercicio

- Elija comidas sanas y manténgase hidratado para prevenir bajas en la presión arterial.
- Revise los medicamentos con su médico o farmacéutico. Muchos de los medicamentos recetados para los ancianos vienen con advertencias de riesgo de caídas.
- Practique ejercicios que mejoren su fuerza y su equilibrio, como el Tai Chi o el yoga.

Asegure su casa

- Añada barras de apoyo afuera de la ducha o de la bañera y cerca del baño.
- Coloque alfombras antideslizantes en la bañera y en el suelo de la ducha.
- Mantenga los lugares de acceso despejados; quite los zapatos, la ropa, los libros, los cables eléctricos u otros objetos con los que pueda tropezarse.
- Asegúrese de que los baños, los pasillos y las escaleras estén bien iluminados.
- Sustituya los tapetes por alfombras antideslizantes. Use almohadillas antideslizantes debajo de las alfombras para agregar estabilidad.
- Instale pasamanos a ambos lados de los pasillos y las escaleras.
- Use elevadores para levantar camas, sillas y sofás.
- Reorganice armarios y cajones para tener a mano los artículos que se utilizan con mayor frecuencia.
- Use zapatos resistentes con suelas antideslizantes tanto dentro como fuera de su casa.

Hágase revisar los ojos

- Visite a su oftalmólogo por lo menos una vez al año y renueve sus anteojos, si es necesario.