



Movilidad* y plan de autocontrol para la prevención de caídas

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica en relación con hacer ejercicio, en particular ejercicios de equilibrio. <input type="checkbox"/> Pida a su doctor o farmacéutico que revise sus recetas y medicamentos de venta libre. <input type="checkbox"/> Acuda a que lo revise un oculista al menos una vez al año. <input type="checkbox"/> Use calzado adecuado para caminar en el interior y exterior de su hogar. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Disminuya los riesgos de tropiezo. Retire objetos regados, tapetes, extensiones eléctricas y otros objetos que puedan hacerlo tropezar. Agregue agarraderas y pasamanos, de ser necesario. <input type="checkbox"/> Tome la dosis recomendada de vitamina D (800 UI diarias), a menos que le indiquen lo contrario. <input type="checkbox"/> Acuda a que le realicen una densitometría ósea y, si es necesario, obtenga tratamiento para la osteoporosis. <input type="checkbox"/> Use un bastón u otro dispositivo de apoyo para ayudarse a mantener el equilibrio. |
|--|--|


Señales de control (banderas verdes): Todo bien ¿Qué significa?

	<p>Si usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • no sufre caídas y no tiene miedo de caerse; • se ejercita regularmente, de acuerdo con las instrucciones de su médico de atención primaria; • se siente estable y seguro al caminar; • usa dispositivos de apoyo de acuerdo con la recomendación de su doctor o fisioterapeuta; • mantiene su entorno libre de obstáculos. <p style="text-align: right;">• ¡Buen trabajo!</p>
¡Siga así!	

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución ¿Qué significa?

	<p>Si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiene problemas para tomar sus medicamentos como lo indicó su proveedor de atención médica (p. ej., omite o se salta dosis, se le dificulta entender las instrucciones o toma medicamentos que le causan mareos, fatiga o debilidad); • se mareo al ponerse de pie; • el tono muscular de sus piernas ha disminuido; • le duelen o siente inestabilidad en tobillos, rodillas o caderas; • ha perdido sensibilidad en las piernas o los pies; • tiene visión borrosa; • tiene objetos regados y obstáculos en su hogar; • tiene antecedentes de caídas de cualquier tipo; • tiene un diagnóstico de osteoporosis; • se le dificulta caminar; • tiene problemas de equilibrio al caminar; • no puede levantarse del suelo sin ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene más riesgo de sufrir caídas. • Es posible que deban ajustar su medicamento. • Es posible que deba tomar vitamina D. • Es posible que deba hacerse un examen de la vista. • Es posible que deba recurrir a un fisioterapeuta. • Sería recomendable hacer una evaluación de seguridad y de los riesgos de sufrir caídas en su hogar. <p>Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no mejoran.</p> <p>Nombre:</p> <p>Número:</p> <p>Instrucciones:</p>
Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.		

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione ¿Qué significa?

	<p>Si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • padece mareos fuertes o pierde la consciencia; • sufrió una caída y se le dificulta ponerse de pie, mover una de sus extremidades o no puede levantar peso; • sufrió una caída y se siente confundido o le cuesta mantenerse despierto; • sufrió un traumatismo o lesión craneal a causa de una caída. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe acudir a que lo evalúe un profesional de la salud de inmediato. <p>De ser posible, informe al consultorio de su proveedor de atención médica.</p> <p>Nombre:</p> <p>Número:</p> <p>Siga estas instrucciones: Llame al 9-1-1</p>
Si detecta alguna señal de alerta, LLAME al 911. ¡Es una emergencia!		

Movilidad* y prevención de caídas: Datos curiosos

- Mantenerse activo reduce el riesgo de sufrir caídas. Las caídas se pueden prevenir.
- Una caída se define como descender accidentalmente y terminar en el suelo o en un nivel más bajo tras estar de pie, sentado o en una posición horizontal, en un movimiento **no** causado por una convulsión, una apoplejía, un desmayo, un accidente automovilístico o una actividad peligrosa, como esquiar, reparar tejados o una sobredosis de fármacos.
- Cada año, uno de cada tres adultos de 64 años o mayores sufre caídas.
- Las caídas pueden provocar lesiones de moderadas a graves, como fracturas de cadera y lesiones craneales, y pueden aumentar el riesgo de muerte prematura.
- Del 20 al 30 % de las personas que sufren caídas, padecen lesiones de moderadas a graves, como heridas, fracturas de cadera o traumatismos craneales.
- Las caídas son la causa más común de lesiones cerebrales.
- La mayoría de las fracturas en adultos mayores son provocadas por caídas. Las más comunes afectan la columna, la pelvis, la cadera, los antebrazos, los brazos, las manos, los tobillos y las piernas.
- Muchas personas que sufren caídas, incluso si no resultan lesionadas, desarrollan un temor a caerse. Este miedo puede limitar sus actividades, lo cual deriva en menor movilidad y pérdida de condición física y esto, a su vez, aumenta el riesgo de caídas.
- Existen tres áreas comunes que se deben evaluar cuando se intenta prevenir las caídas de los adultos mayores:



“Nos sentimos más fuertes cuando salimos a caminar con frecuencia. Y nuestra perspectiva es más positiva”.

Muchas caídas se pueden evitar. Al hacer algunos cambios, puede reducir la posibilidad de caerse.

Cuatro maneras en que **USTED** puede evitar caídas:

- 1 Empiece un programa cotidiano de ejercicio
- 2 Solicite a su proveedor de atención médica que revise sus medicamentos
- 3 Acuda a realizarse un examen de la vista
- 4 Haga que su hogar sea más seguro

1. **Factores de riesgo del entorno:** Obstáculos, alfombras sueltas o tapetes, extensiones eléctricas, calzado que no se ajuste bien o con suelas inadecuadas, poca iluminación, camas o asientos demasiado altos, carencia de agarraderas en los baños, anteojos inadecuados o que no se ajusten bien, pisos o suelos mojados o resbaladizos, y mascotas. Los peligros exteriores incluyen: superficies transitables desniveladas, grietas y bordes abruptos en aceras y entradas para autos, aceras cubiertas de hielo o resbaladizas (p. ej., hojas de los árboles en aceras y pasarelas peatonales).
2. **Factores de riesgo por conductas:** Falta de ejercicio o, por el contrario, exceso de esfuerzo, falta de descanso, consumo de bebidas alcohólicas y dieta deficiente.
3. **Factores de riesgo médicos:** Enfermedad de Parkinson, Alzheimer, depresión, diabetes, osteoporosis y artritis. Por ejemplo, la osteoporosis —enfermedad que consiste en el debilitamiento de la densidad ósea— puede provocar que se rompan los huesos incluso al ejercer presión ligera. La artritis causa dolor y rigidez, lo cual dificulta asirse o ayudarse con un bastón o dispositivo de apoyo; asimismo, puede provocar pérdida de equilibrio al levantarse de una posición sentada o acostada. Infecciones, incontinencia urinaria, deficiencia en la capacidad mental, confusión, problemas de pies, tomar ciertos medicamentos o sufrir reacciones al cambiar de prescripción, problemas que ocurren con los efectos adversos de combinar medicamentos u otras condiciones causadas por medicamentos o tratamientos médicos.

**La transición del sistema de salud para facilitar el uso a las personas de la tercera edad proporciona un modelo de cuatro elementos basados en evidencias de cuidado de alta calidad, conocidos como “4M” para todos los adultos mayores. El modelo de 4M representa un gran cambio por parte de los sistemas de salud para enfocarse en las necesidades de los adultos mayores. 4M significa: Medications (medicamentos), Mentation (estado mental), Mobility (Movilidad) y What Matters (lo que importa).*

¿Qué puede hacer?

- Evalúe sus riesgos de sufrir caídas.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Use dispositivos, como un bastón o andadera, habitualmente.

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel.: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org