



R

**Recomendaciones
dirigidas a los pacientes
mayores de 65 años
para evitar las caídas**



Vivir Mejor

<http://www.conamed.gob.mx>



ALIANZA POR UN
MÉXICO SANO

**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



Recomendaciones dirigidas a los pacientes mayores de 65 años, para evitar las caídas

¿Sabía usted que..

- Cada año, del 30 al 50% de los pacientes mayores de 65 años sufren caídas? SI NO
- Las caídas pueden provocar daño severo como fractura de cadera, brazos, columna o lesiones graves en la cabeza? SI NO
- Tres de cada cuatro caídas que ocurren en los hospitales, pueden prevenirse? SI NO
- Usted puede colaborar con el equipo de salud para reducir el riesgo de caídas y las lesiones relacionadas? SI NO

Introducción

Más de la tercera parte de las personas de 65 años o mayores sufren una caída al año y la frecuencia de caídas sube hasta el 50% cuando la persona tiene 80 años o más. De las personas que ya han sufrido una caída, la mitad se vuelve a caer debido a su enfermedad.

La prevención de las caídas es muy necesaria y relevante, tanto para las personas mismas como para los sistemas de salud, ya que una de cada diez caídas produce daños severos, como fracturas de cadera, brazos o columna vertebral, así como lesiones en la cabeza o en alguna otra parte del cuerpo, algunas de ellas graves.

Se ha observado que aproximadamente el 78 por ciento de las caídas que ocurren en los hospitales, puede prevenirse cuando se reconoce que el paciente tiene riesgo de caída.

1

Identificar a las personas con mayores riesgos de caídas:

- Las de edad avanzada.
- Las que han tenido caídas previas.
- Las que no ven bien.
- Las que sufren de mareos o vértigo.
- Aquellas que usan bastón o andadera.
- Las que sufren de enfermedades crónicas debilitantes.
- Aquellas que toman medicamentos que producen sueño o mareo.
- Las que tienen debilidad muscular y/o pérdida de balance por cualquier causa.

2

¿Qué hacer en general para disminuir el riesgo de caídas?

- Pregunte a su médico si los medicamentos que le está recetando producen sueño o pérdida del equilibrio.
- Tenga mayor cuidado para evitar caídas si toma medicamentos que pueden producir sueño, falta de coordinación y desequilibrio.



- Procure hacer ejercicio de acuerdo a sus posibilidades, para conservar su fuerza muscular y mejorar el equilibrio.
- Asegúrese que sus lentes están actualizados en su graduación.
- No utilice lentes mientras camina, si estos le condicionan problemas para calcular distancias, sobre todo en escaleras.
- Utilice siempre cualquier apoyo para bajar o subir escaleras.
- Si va a subir o bajar en escaleras eléctricas, apoye sus manos firmemente en las bandas de la misma.
- Utilice tubos de soporte para su baño.
- Use tapetes de goma antiderrapantes en el piso del área de regadera.
- Si tiene problemas de equilibrio o de otro tipo, que le produzcan dificultad para caminar, utilice bastón de una o tres patas con tapas antiderrapantes.
- No se levante bruscamente cuando esté acostado. Manténgase sentado en la cama hasta ver que no hay mareo o inestabilidad.

3

¿CÓMO EVITAR CAÍDAS SI ESTÁ TOMANDO MEDICAMENTOS?

- Recuerde que varios medicamentos pueden producir sueño, falta de coordinación y desequilibrio, tales como: algunos antialérgicos y tranquilizantes de diferente tipo.
- Avise a su médico si algún medicamento le ocasiona problemas para caminar o sostenerse de pie.
- Anote siempre los medicamentos que está tomando y conserve consigo la lista de los mismos.
- Avise siempre a su familia si está tomando medicamentos que le producen sueño o pérdida de equilibrio.
- Si reconoce algún medicamento que le haya producido en forma exagerada esos efectos, avise a su médico para que se lo cambie, si es posible.
- Si usted es diabético. puede sufrir caída por descontrol en sus niveles de azúcar. Pida ayuda a su familia para llevar un buen control de su enfermedad.
- Si usted sufre de hipertensión arterial o alguna otra enfermedad cardiovascular, tanto la enfermedad como los medicamentos pueden ser factores para producir caídas.

4

MEDIDAS PARA PREVENIR CAÍDAS EN SU CASA

- La mitad de las caídas se presentan en la casa.
- Utilice un foco de bajo consumo para que esté encendido toda la noche en su cuarto.
- Mantenga libre de obstáculos su habitación en las áreas de circulación.
- No utilice calzado con suela resbaladiza.
- Pida ayuda para levantarse si se siente débil o se marea fácilmente.
- Si tiene teléfono colóquelo donde lo pueda utilizar sin levantarse de la cama.
- Mantenga libre de obstáculos su recámara.
- Cambie la graduación de sus lentes si es necesario.



- Ponga cintas antiderrapante en las escaleras.
- Para sostenerse en caso necesario, utilice soportes tubulares de metal en su baño.

5

MEDIDAS PARA PREVENIR CAÍDAS DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN

- Háglele notar al personal del hospital que usted tiene riesgo de caída, en caso de tener algunas de las condiciones que se han mencionado en este folleto.
- Solicite en el hospital que le transporten en silla de ruedas si tiene riesgo de caída.
- Pida que señalen en la puerta de su cuarto o en su cama, que usted tiene riesgo de caída.
- Pida ayuda al personal del hospital para levantarse de la cama.
- Pida ayuda al personal del hospital si necesita ir al baño.
- Si usted ya ha sufrido caídas, avise al personal del hospital.
- Si a usted le han practicado una cirugía, sea con anestesia local o general y le dan de alta del hospital, invariablemente pida ayuda a otra persona para que lo lleve a su casa.
- Obtenga los números telefónicos del hospital y del servicio en donde le atendieron y los nombres de los médicos con los cuales podrá comunicarse en caso necesario.



**Mitla No. 250, Esq. Eugenia, Col. Narvarte,
C. P. 03020 México, D. F.
Lada sin costo 01 800 711 06 58
en el Distrito Federal 5420-7000**

**www.conamed.gob.mx
recomendaciones@conamed.gob.mx**