

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Caídas y fracturas

Una simple caída puede cambiar su vida. Simplemente pregúntele a alguno de los miles de adultos mayores que se caen cada año y se rompen (fracturan) un hueso.

El envejecimiento suele venir acompañado de muchos cambios. La vista, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. El equilibrio también puede verse afectado a causa de la diabetes y enfermedades cardíacas o por problemas circulatorios, de la tiroides o del sistema nervioso. Algunos medicamentos pueden ocasionar mareos



a las personas. Cualquiera de estos problemas puede aumentar la probabilidad de una caída.

Por otro lado está la osteoporosis, la cual es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan delgados y propensos a romperse fácilmente. La osteoporosis es una de las principales causas de fracturas de huesos en las mujeres después de la menopausia. También afecta a los hombres mayores. Cuando los huesos son frágiles, aun una pequeña caída puede ocasionar la fractura de uno o más huesos. Aunque las personas que sufren de osteoporosis deben de tener mucho cuidado para no caerse, todos debemos ser más cautelosos a medida que envejecemos.

Un hueso fracturado tal vez no parezca algo terrible. A pesar de todo, sabemos que sanará. ¿No es cierto? Sin embargo, a medida que envejecemos, una fractura puede ser el comienzo de problemas más serios. Las buenas noticias es que hay cosas simples que se pueden hacer y que ayudan a prevenir la mayoría de las caídas.

Siga las siguientes precauciones

Haga lo correcto

Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón. Mientras más cuide de su salud y bienestar general, menos

probabilidades tendrá de sufrir una caída. He aquí algunas sugerencias:

- ◆ Pregúntele a su médico acerca de un examen especial, llamado densitometría ósea, el cual mide la densidad mineral ósea e indica qué tan fuertes son sus huesos. De ser necesario, su médico le podría prescribir nuevos medicamentos que ayudarán a fortalecer sus huesos y así evitar que se rompan.
- ◆ Consulte con su médico y elabore un programa especial de ejercicios que sea adecuado para usted. El ejercicio regular ayuda a mantenerse fuerte y a mejorar la tonicidad muscular. También ayuda a mantener la flexibilidad de sus articulaciones, tendones y ligamentos. Ejercicios de soporte de peso mínimo, como caminar y subir escaleras, podrían incluso retardar la pérdida de hueso debida a la osteoporosis.
- ◆ Hágase exámenes de la vista y la audición a menudo. Cualquier cambio aunque pequeño en la vista y la audición, puede afectar su estabilidad. Si por ejemplo, su médico le prescribiera lentes nuevos, tómese el tiempo necesario para acostumbrarse a ellos y úselos cuando tenga que hacerlo, o si necesita un

audífono, asegúrese de que le quede bien ajustado.

- ◆ Averigüe acerca de los posibles efectos secundarios de los medicamentos que está tomando. Algunas medicinas podrían afectar su coordinación y equilibrio. De ser así, pregúntele a su médico o farmacéutico qué puede hacer para reducir las posibilidades de caerse.
- ◆ Limite la cantidad de alcohol que consume. Hasta una pequeña cantidad puede afectar el equilibrio y los reflejos.
- ◆ Siempre levántese con lentitud después de comer, acostarse o descansar. El levantarse muy rápido puede hacer que su presión arterial se baje, lo cual podría darle la sensación de un desmayo.
- ◆ Mantenga la temperatura normal en su hogar puesto que el tenerla en un estado extremo (muy caliente o muy frío) le puede causar mareos. En el verano, si su casa no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador eléctrico para mantenerse fresco, tome mucho líquido y limite el ejercicio. En el invierno, durante la noche mantenga la temperatura a 65° o más caliente.

- ◆ Utilice un bastón o una andadera que le haga sentirse más estable cuando camina. Esto es muy importante cuando camina en zonas que no conoce bien o en lugares donde los pasos peatonales no están nivelados. Además, tenga mucho cuidado al caminar en superficies mojadas o con hielo. ¡Estas pueden ser muy resbaladizas! Haga que alguien coloque arena o sal en las superficies donde hay hielo.
- ◆ Utilice zapatos de suela de goma y tacón bajo que sean un buen soporte para los pies. El caminar solamente con medias o zapatos de suela lisa en escaleras o en pisos encerados puede ser peligroso.
- ◆ Sujétese de los pasamanos cuando utilice las escaleras. Si tiene que llevar algún objeto al subir o bajar las escaleras, sujételo con una mano y con la otra utilice el pasamanos.
- ◆ No corra riesgos. Manténgase alejado de los pisos acabados de lavar. No se suba a una silla o mesa para tratar de alcanzar algo que esté demasiado alto; utilice en su lugar un dispositivo extensor. Estos extensores son herramientas especiales para agarrar objetos, que puede comprar en muchas

ferreterías o en la mayoría de las tiendas de instrumentos médicos.

- ◆ Averigüe si es posible instalar un sistema de vigilancia monitoreada en su hogar. Por lo general, usted lleva un botón en una cadena que se coloca alrededor del cuello. Si se cae o necesita ayuda urgente, sólo tiene que presionar el botón para notificarle al servicio de ayuda. El personal de emergencia es enviado de inmediato a su casa. Si desea información sobre los servicios de “alarma médica” (*medical alarm*) puede consultar las páginas amarillas.

La mayoría de las compañías de seguros y Medicare no cubren los costos de los artículos como sistemas de vigilancia monitoreada, ni dispositivos extensores. Asegúrese de preguntar sobre el costo. Probablemente tenga que pagarlos de su propio bolsillo.

Haga de su casa un lugar seguro

Usted puede ayudar a prevenir caídas haciendo cambios en las áreas de su casa que no sean seguras.

En las escaleras, pasillos y caminos:

- ◆ Asegúrese de que haya una buena iluminación e interruptores en

la parte de arriba y abajo de las escaleras.

- ◆ Mantenga limpias las áreas por donde camina.
- ◆ Verifique que todas las alfombras estén aseguradas al piso de modo que no se deslicen. Coloque bandas antideslizantes en los pisos de cerámica o madera. Puede comprar estas bandas en cualquier ferretería.
- ◆ Instale pasamanos desde arriba y hasta abajo, y en ambos lados de las escaleras y asegúrese de que queden bien ajustados.

En los baños principales y en los auxiliares:

- ◆ Instale barras cerca de los inodoros así como dentro y fuera de la bañera y la ducha.
- ◆ Coloque tapetes, bandas antideslizantes o alfombras en todas las superficies que puedan mojarse.
- ◆ Mantenga las luces de noche encendidas.

En su cuarto:

- ◆ Ponga lámparas e interruptores de luz cerca de la cama.
- ◆ Mantenga también el teléfono cerca de la cama.

En otras habitaciones:

- ◆ Mantenga los cables eléctricos y del teléfono cerca de las paredes y alejados de las áreas por donde camina.
- ◆ Fije firmemente al piso todas las alfombras y tapetes.
- ◆ Acomode los muebles (especialmente las mesas de centro) y otros objetos, de modo que no estén en el medio de su camino.
- ◆ Asegúrese de que la altura de sus sofás y sillas sea adecuada, de modo que pueda sentarse y levantarse con facilidad.

Para mayor información

Muchos estados y áreas locales ofrecen programas educativos o de modificación de la casa para ayudar a las personas mayores a evitar caídas. Consulte con el departamento de salud o la división de asuntos para personas mayores de su gobierno local, para averiguar si existe alguno de estos programas en su área. Si desea obtener información detallada

acerca de las reparaciones o cambios sencillos y de bajo costo que podrían ayudar a hacer que su casa sea más segura, comuníquese con la Comisión para la Seguridad de los Productos del Consumo de los Estados Unidos a la dirección que se da más abajo. Solicite una copia gratuita del folleto *Older Consumers Safety Checklist* (Lista de Verificación sobre Seguridad para los Consumidores de Edad Avanzada).

Consumer Product Safety Commission (Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos)

4330 East West Highway
Bethesda, MD 20814
800-638-2772 (línea gratuita)
800-638-8270 (TTY/línea gratuita)
www.cpsc.gov

National Center for Injury Prevention and Control (Centro Nacional para el Control de la Prevención de Lesiones) Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades)
4770 Buford Highway NE
MS K-65
Atlanta, GA 30341-3717
800-232-4636 (línea gratuita)
888-232-6348 (TTY/línea gratuita)
www.cdc.gov/ncipc

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center**
**(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
800-222-2225 (línea gratuita)
800-222-4225 (TTY/línea gratuita)
www.nia.nih.gov

Para solicitar publicaciones o para inscribirse y poder recibir comunicados vía correo electrónico, vaya a *www.nia.nih.gov/Espanol*.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de Salud

Abril 2007

