



# CUIDADOS BÁSICOS PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDA

CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS  
DEL CESAR LIMITADA –  
CIMCE LIMITADA

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond  
Correo: [cimcecorreo@gmail.com](mailto:cimcecorreo@gmail.com)  
Página web: [www.cimce.org](http://www.cimce.org)  
Tel: 5800126-5806696  
Valledupar-Colombia

# ¿ POR QUÉ SE CAEN LAS PERSONAS?



La mayoría de las caídas se les atribuye a factores de riesgo como medicamentos que pueden afectar el equilibrio y la visión.



# LAS PERSONAS SE CAEN SI...

- ✓ Tropiezan o resbalan, dan un traspiés o pierden el agarre.
- ✓ Tienen los reflejos lentos, lo que dificulta el mantener el equilibrio o quitarse del paso ante una situación peligrosa.
- ✓ Tienen problemas de equilibrio.



# LAS PERSONAS SE CAEN SI...



- ✓ Pierden fortaleza muscular
- ✓ Tienen problemas con la vista
- ✓ Están enfermos
- ✓ Toman ciertos medicamentos
- ✓ Toman bebidas alcohólicas.



# MEDICAMENTOS QUE PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO CAÍDA



- ✓ Pastillas para la presión arterial.
- ✓ Medicamentos para condiciones cardíacas.
- ✓ Diuréticos (pastillas que ayudan a eliminar el agua).
- ✓ Relajantes musculares.
- ✓ Pastillas para dormir.



# TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS PUEDE PROVOCAR UNA CAÍDA



- ✓ Retardar sus reflejos.
- ✓ Causar que usted se sienta mareado o soñoliento.
- ✓ Hacerle perder el equilibrio.
- ✓ Causar que usted tome riesgos que le hagan caerse.



# ¿CÓMO PUEDO EVITAR CAERME ?



Las personas pueden cambiar sus hábitos a cualquier edad para así reducir el riesgo de caerse. Algunos consejos para prevenir las caídas en la calle son:



# ¿CÓMO PUEDO EVITAR CAERME ?



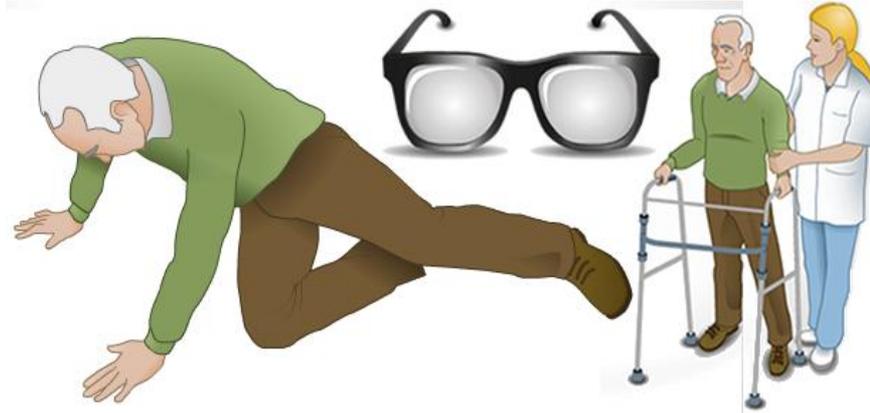
- ❖ Usar un bastón o un andador.
- ❖ Usar zapatos de suela de goma para no resbalarse.
- ❖ Caminar por la hierba cuando las aceras estén resbaladizas.
- ❖ En el invierno, poner sal o arena en las aceras congeladas.



# CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS EN CASA



- ❖ Mantener las habitaciones recogidas, especialmente evitar dejar cosas tiradas en el suelo.
- ❖ Usar tapices de plástico o alfombrillas.
- ❖ Usar zapatos de tacón bajo.



# CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS EN CASA



- ❖ Asegurarse de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos a ambos lados.
- ❖ No caminar en calcetines, medias ni chancletas.



# CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS EN CASA



- ❖ Instalar pasamanos en el baño cerca de la bañera, de la ducha y del inodoro
- ❖ Usar una alfombrilla de goma en la ducha o la bañera.
- ❖ Mantener una linterna junto a su cama.
- ❖ Usar una banqueta sólida que tenga pasamanos y peldaños anchos.



# CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS EN CASA



- ❖ Instalar más luces en las habitaciones.
- ❖ Comprar un teléfono inalámbrico que usted pueda llevar consigo para que no tenga que correr a responder el teléfono cuando suene, y también para usarlo en caso de caerse.



# EJERCICIOS EN CASA



Usted también puede hacer ejercicio para mejorar su equilibrio:

- ❖ Manténgase de pie sobre una pierna y después sobre la otra durante un minuto y aumente el tiempo poco a poco.



# EJERCICIOS EN CASA



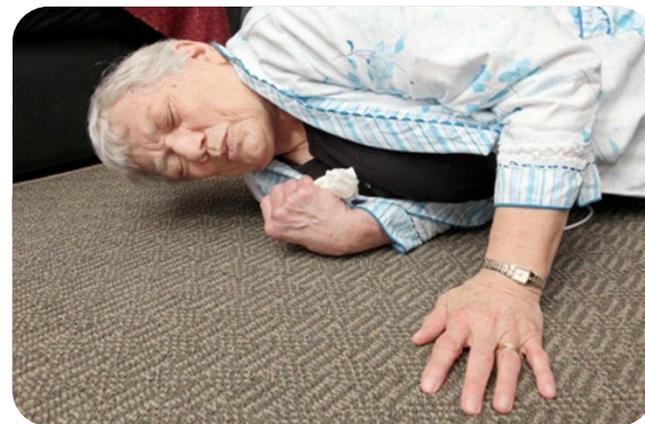
- ❖ Párese de puntillas mientras cuenta hasta 10 y después ponga el peso sobre los talones mientras cuenta hasta 10.
- ❖ Haga un círculo grande hacia la izquierda con las caderas y después hacia la derecha. No mueva los hombros ni los pies. Repita el ejercicio cinco veces.



# CÓMO PUEDO EVITAR UNA FRACTURA SI ME CAIGO



A veces no se puede evitar la caída. Pero si usted se cae, puede tratar de evitar que se le rompa un hueso. Si es hacia adelante, hay que flexionar las piernas y dejarse caer de medio perfil con el cuerpo en forma de "bolita" para apoyar primero el omóplato (no el hombro) y seguir girando ya en el piso para pasar las piernas flexionadas por sobre el cuerpo.



# CÓMO PUEDO EVITAR UNA FRACTURA SI ME CAIGO



Pero si la caída es hacia atrás, hay que flexionar las rodillas, levantar los brazos (para no apoyar las manos), dejarse caer sobre los glúteos y continuar rodando hacia atrás con la espalda encorvada y de medio perfil para evitar el golpe en la cabeza.



# CÓMO PUEDO EVITAR UNA FRACTURA SI ME CAIGO



También puede usar las manos o agarrar objetos a su alcance para parar la caída.



# CÓMO PUEDO MANTENER MIS HUESOS SANOS



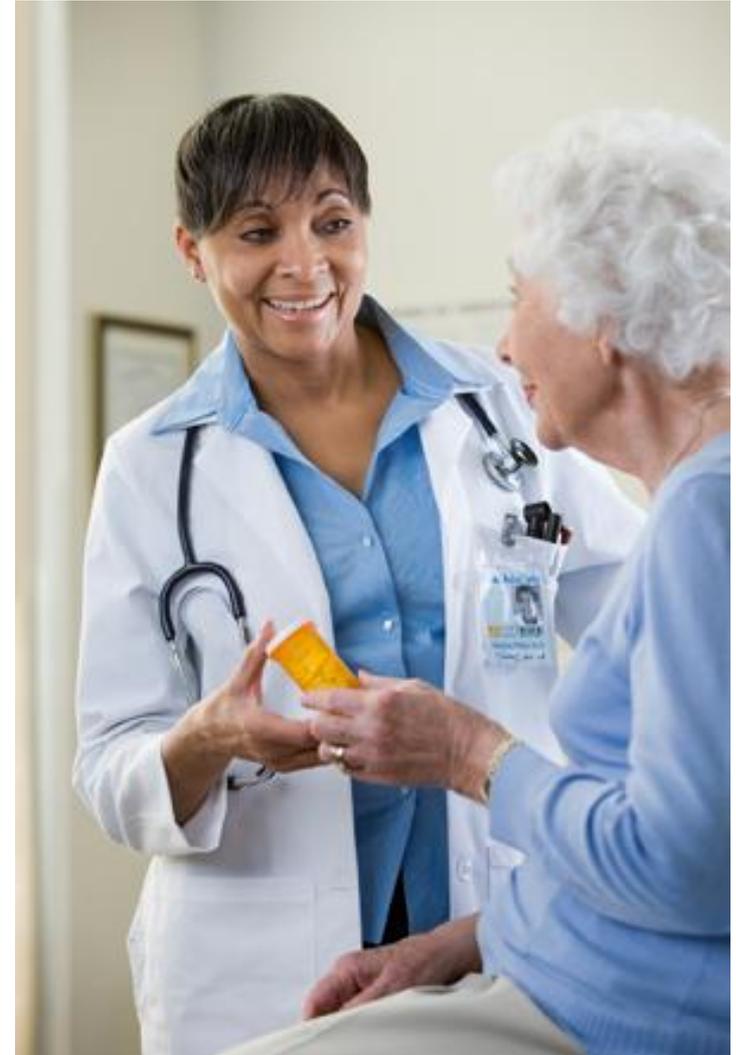
- ✓ Tome suficiente calcio y vitamina D todos los días.
- ✓ Camine, suba escaleras, levante pesas o baile todos los días.



# CÓMO PUEDO MANTENER MIS HUESOS SANOS



- ✓ Pídale a su médico que le haga una prueba de densidad mineral.
- ✓ Pídale a su médico que le recete un medicamento para fortalecer los huesos.



# QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR MI RIESGO DE CAERME

Asegúrese de tener buena iluminación dentro de su casa. Una casa bien iluminada le ayudará a no tropezarse con objetos que no son fáciles de ver. Coloque lamparitas para ver en la noche en su cuarto, en los corredores, en las escaleras y en los baños.



# ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

Cuide bien de su cuerpo. Trate de mantenerse saludable siguiendo los siguientes consejos:



# ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

Visite al médico de los ojos una vez al año. Las cataratas y otras enfermedades que hacen que usted no vea bien pueden causar caídas.



# ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?



Haga ejercicio con regularidad para mantener sus hueso.



# ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

- ✓ Limite el alcohol a no más de 2 bebidas diarias.
- ✓ Cuando se levante de la cama en la mañana o de noche para usar el baño, siéntese al lado de la cama durante unos pocos minutos antes de pararse.



# ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

- ✓ Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundarios que usted pueda tener por causa de sus medicamentos.





# CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR LIMITADA – CIMCE LIMITADA

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond  
Correo: [cimcecorreo@gmail.com](mailto:cimcecorreo@gmail.com)  
Página web: [www.cimce.org](http://www.cimce.org)  
Tel: 5800126-5806696  
Valledupar-Colombia