



Las caídas producen fracturas

La mayoría de las caídas las puede evitar.

Las caídas no son sólo consecuencia del envejecimiento. Sin embargo, a medida que la persona envejece, las caídas son más peligrosas. La mayoría de las caídas pueden evitarse. Cambiando algunos de los aspectos enumerados a continuación, puede disminuir las probabilidades de caída, tanto suya como la de un ser querido.

1. Comience un programa de ejercicio regular.

El ejercicio es una de las maneras más importantes de reducir las probabilidades de sufrir una caída. Fortalece y ayuda a sentirse mejor al que lo practica. Los ejercicios más adecuados son los que mejoran el equilibrio y la coordinación, como el baile y el Tai Chi. Considere la posibilidad de participar en un programa organizado en su centro comunitario o gimnasio local.

2. Haga de su hogar un lugar más seguro.

- Retire de escaleras y lugares donde usted camina aquellos objetos que pueden hacerle tropezar.
- Retire todas las alfombras pequeñas.
- No utilice taburetes. Mantenga los objetos que necesita a su alcance.
- Haga colocar barras para asirse cerca del inodoro y en la bañera o ducha.
- Utilice alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.
- Utilice bombillas más brillantes en su hogar.
- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Utilice zapatos que le ofrezcan un buen apoyo y que posean suelas antideslizantes.

3. Solicite a un profesional de salud que revise sus medicamentos.

Solicite a un médico, una enfermera, un farmacéutico u otro profesional de salud que revise todos los medicamentos que está tomando. Asegúrese de mencionar los medicamentos de venta libre, como los medicamentos para los resfriados. A medida que la persona envejece, la forma en que algunos medicamentos actúan en su cuerpo puede cambiar. Algunos medicamentos o combinaciones de medicamentos pueden producir somnolencia o mareos, causando una caída.

4. Sométase a un examen de la vista.

Una mala visión aumenta el riesgo de sufrir una caída. Es posible que no esté utilizando las gafas adecuadas o que tenga una enfermedad como glaucoma o cataratas que limite su visión.



Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de sus huesos.

