



Cómo Ayudar a su Ser Querido a Ser Más Independiente

Prevención de Caídas Después de un Derrame Cerebral

Las caídas son comunes en las personas que han tenido un derrame cerebral. Afortunadamente, usted puede ayudar a prevenirlas. Hay muchas cosas que puede hacer para proteger a su ser querido contra una caída.

Factores que aumentan el riesgo de sufrir caídas

- Caídas previas
- Dificultad para caminar o ponerse de pie
- Problemas de equilibrio
- Sentirse débil o mareado
- Problemas de la vista o audición
- Efectos secundarios de las medicinas

Es importante que busque ayuda

Las caídas pueden causar fracturas, lesiones en la cabeza o incluso la muerte. Para evitarlas, pida ayuda a los proveedores de servicios de salud. Ellos pueden identificar los riesgos de caídas que presenta su ser querido. Pregunte sobre una evaluación individualizada del riesgo de caídas. Los profesionales de salud también pueden informarle sobre los especialistas a su disposición. Un terapeuta ocupacional puede visitar la vivienda y ayudar a hacerla más segura. Un terapeuta físico puede enseñar ejercicios para la prevención de caídas.

Advertencia: Señales de Problemas de Salud

Busque ayuda si después de sufrir una caída su ser querido:

- Se desmaya o pierde el conocimiento
- Está mareado
- Siente dolor
- Tiene dificultad para caminar
- Tiene fiebre
- Tiene dificultad para respirar
- Está tomando la medicina Warfarin

¿Cómo hacer más segura la vivienda para prevenir las caídas?

Quite los obstáculos del piso:

- Retire las alfombras sueltas o fíjelas bien al piso con cinta adhesiva.
- Recoja los zapatos y otros objetos que haya en el piso.
- Separe bien los muebles de manera que las zonas de paso queden libres.
- Aparte los cables eléctricos para que nadie tropiece con ellos.

Haga más seguros los pasillos y las escaleras:

- Instale pasamanos en las escaleras interiores y exteriores.
- Repare los escalones rotos y asegúrese de que la alfombra que los cubra esté bien sujeta.
- Mantenga una iluminación adecuada, sobre todo en las escaleras y las puertas.

Asegúrese el baño sea un lugar seguro:

- Coloque en la bañera y la ducha alfombrillas antiderrapantes y barras de apoyo.
- Instale un asiento elevado de inodoro.
- Ponga un asiento de plástico en la ducha o la bañera.

Ayude a prevenir las caídas en el dormitorio:

- Ponga lamparitas nocturnas en el dormitorio para que sea más seguro caminar de noche.
- Coloque una silla con orinal al lado de la cama. Así, su ser querido no tendrá que ir caminando de noche al baño.

Para llamar ayuda en caso de emergencia

- Compre un sistema de alerta médica que su ser querido pueda llevar consigo. Los proveedores de servicios de salud le pueden indicar dónde comprarlo.
- Trate de que su ser querido siempre lleve un teléfono celular o inalámbrico por si necesita pedir ayuda.
- Ponga al lado de cada teléfono una lista de números de emergencia, escritos con letras y números grandes.

¿Cuáles son otras maneras para prevenir caídas?

Haga ejercicios físicos junto con su ser querido:

- Hacer ejercicio con regularidad disminuye el riesgo de sufrir una caída.
- Se recomiendan ejercicios que mejoran el equilibrio, como la yoga.
- Es posible que el gimnasio o centro para personas mayores de su área ofrezcan programas de ejercicio.
- Consulte con un profesional de salud sobre ejercicios que se pueden hacer en la casa.

Preste atención a las medicinas de su ser querido:

- Pídale a un farmacéutico, médico o enfermera que revise las medicinas de su ser querido.
- Algunas medicinas provocan mareo o sueño y pueden dar lugar a caídas.
- Infórmese de los efectos secundarios de las medicinas recetadas y no recetadas de su ser querido. Por ejemplo, el uso de Warfarin (Coumadin®)* aumenta el riesgo de desangrarse. Esto hace que las heridas y los cortes sean más graves. Llame a los proveedores de servicios de salud si su ser querido sufre una caída mientras está tomando Warfarin*.
- Observe si se presenta algún efecto secundario. Llame a los proveedores de servicios de salud si tiene alguna preocupación.

Asegúrese de que su ser querido se haga un examen de la vista y el oído:

- El ver y oír bien disminuye el riesgo de sufrir una caída.
- Trate de que su ser querido se haga un examen de la vista al menos una vez al año.
- Si su ser querido usa audífono, cambie periódicamente las baterías.

Uso de zapatos adecuados:

- Los zapatos de su ser querido deben tener suela y tacón de goma.
- Trate de que compre zapatos con cordones cortos o cierres de Velcro®*.
- Evite chanclas o pantuflas. Si se usan, deben ser antiderrapantes.

Uso de los apoyos adecuados para mantener la estabilidad:

- Pregúnteles a los proveedores de servicios de salud sobre los equipos de asistencia para caminar y cómo usarlos. Un bastón o un andador podrían proporcionarle apoyo a su ser querido.
- La red de servicios médicos LeHigh Valley Hospital and Health Network cuenta con información sobre cómo adaptar los bastones o los andadores a las necesidades del paciente. Esta red también ofrece consejos sobre el uso correcto de estos dispositivos. Si desea más información, visite la página del Internet <http://www.lvh.org/lvh/> (sólo en inglés) y escriba la palabra “cane” (bastón) en el recuadro de búsqueda.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Consejos útiles

- Enseñe a su ser querido a levantarse lentamente de la silla cuando esté sentado.
- Si su ser querido está acostado y quiere ponerse de pie, debe sentarse primero en el borde de la cama unos minutos.
- Esté atento a lo que puede causar caídas al caminar. Por ejemplo, los desniveles del camino, los escalones de las puertas, los líquidos derramados, el hielo y las mascotas.

Recuerde

- Ayude a hacer más segura la vivienda para prevenir las caídas.
- Algunos ejercicios, como la yoga, pueden reducir el riesgo de caídas.
- Trate de que su ser querido se haga con regularidad un examen de la vista y el oído.
- Hable con los proveedores de servicios de salud sobre la prevención de caídas. Pídale que revisen las medicinas de su ser querido.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

Fall Prevention Center of Excellence (Centro de Excelencia para la Prevención de las Caídas)

Web: <http://www.stopfalls.org> (en inglés)

Teléfono: 1-213-740-1364

Fall Prevention Center of Excellence by University of Southern California (Centro de Excelencia para la Prevención de las Caídas, Universidad de Southern California) cuenta con información sobre la prevención de las caídas.

Home Safety Council Interactive House (Casa Interactiva del Consejo sobre la Seguridad en la Vivienda)

Web: <http://mysafehome.net> (en inglés)

Teléfono: 1-888-556-9947

Home Safety Council Interactive House (Casa Interactiva del Consejo sobre la Seguridad en la Vivienda) permite hacer clic en la imagen de una casa para encontrar consejos sobre la prevención de las caídas referentes a cada cuarto de la vivienda.

Lehigh Valley Hospital and Health Network

Web: <http://www.lvh.org> (en inglés)

La red de servicios médicos LeHigh Valley Hospital and Health Network cuenta con información sobre cómo adaptar los bastones o los andadores a las necesidades del paciente. Esta red también ofrece consejos sobre el uso correcto de estos dispositivos. Si desea más información, visite la página y escriba la palabra “cane” (bastón) en el recuadro de búsqueda.

Referencias: VA National Center for Patient Safety. (2008). *Are you or a loved one at risk for falls?* Obtenido el 27 de mayo de 2008 del “falls tool kit”: <http://www.va.gov/ncps>; Centers for Disease Control and Prevention. (2008). *Falls among older adults: An overview*. Obtenido el 31 de julio de 2008 de <http://www.cdc.gov>; Houts, P.S. (Ed.). (2004). *Eldercare at home*. New York, New York: The American Geriatric Society for Health in Aging; American Academy of Orthopaedic Surgeons. (2008). *Lifting techniques for home caregivers*. Obtenido el 31 de julio de 2008 de <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00096>.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)



Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>