



### Evite las caídas



En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender a evitar caídas y qué hacer si suceden.

#### **LAS 5 COSAS PRINCIPALES QUE PUEDE HACER PARA EVITAR CAÍDAS**

##### **1. Hable con su médico sobre las caídas.**

Hable con su médico sobre el riesgo de sufrir caídas y lo que puede hacer para mantenerse seguro y conservar sus huesos fuertes.

##### **2. Siga un programa de ejercicios que mejore su fuerza, equilibrio y flexibilidad.**

Esta es una de las formas más importantes de reducir las posibilidades de sufrir caídas. Pregúntele a su médico cuál es el mejor tipo de ejercicio para usted y los programas a los que puede inscribirse.

##### **3. Revise sus medicamentos.**

Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos para ver si alguno puede producirle mareos o sueño. Hay medicamentos que los adultos mayores deben evitar, incluso algunos usados para las alergias, el estado de ánimo, el sueño o la presión arterial alta.

##### **4. Revise cómo están su vista y su oído.**

Si nota algún problema de la vista y el oído, dígame a su médico. Renueve sus anteojos si es necesario y tómese su tiempo para acostumbrarse a ellos. Si tiene un aparato de corrección auditiva, asegúrese de que se ajuste bien y úselo.

## 5. Haga de su hogar un lugar más seguro.

- ✓ Mantenga los pasillos libres de peligros de tropiezo, como los tapetes.
- ✓ Use cinta adhesiva de doble cara para impedir que las alfombras se deslicen.
- ✓ Tenga barandales seguros en las escaleras e iluminación que pueda encender tanto desde arriba como desde abajo.
- ✓ Guarde los artículos que usa con frecuencia en gabinetes bajos.
- ✓ Instale barras de apoyo junto al inodoro, y en la tina o la regadera. Si necesita ayuda para conseguir estos artículos para su casa, llame al:  
Departamento de Servicios al Miembro de Alliance  
De lunes a viernes  
Número de teléfono: **1.510.747.4567**  
Línea gratuita: **1.877.932.2738**  
Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY):  
**711/1.800.735.2929**
- ✓ Use tapetes antideslizantes en el piso de la tina y la regadera.
- ✓ Mejore la iluminación de su hogar. Use luces de noche.
- ✓ Use zapatos antiderrapantes que den total apoyo a sus pies. Evite caminar por las escaleras o el piso con calcetines o con zapatos de suela lisa.

## 6. Manténgase alerta y atento.

Recuerde ser cuidadoso y tomarse su tiempo.

- Duerma lo suficiente.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe.
- Levántese lentamente.
- Use una ayuda para caminar, como un bastón o una andadera si siente que necesita un apoyo firme. Su médico o fisioterapeuta puede ayudarlo a comprobar el ajuste y adaptarlo.



## SI SE CAE

- 1. No se mueva.** Quédese quieto unos instantes y tome algunas respiraciones profundas. Determine si se lastimó y considere si puede levantarse.
- 2. Si puede levantarse:**
  - Ruede sobre su costado y descanse.
  - Levántese lentamente hasta apoyarse en las manos y las rodillas, y gatee hasta una silla firme.
  - Ponga las manos en el asiento de la silla. Deslice un pie hacia adelante para que este quede apoyado en el piso. Mantenga la otra pierna doblada, de forma que la rodilla esté apoyada en el piso. Desde esta posición de rodillas, levántese lentamente y gire el cuerpo para sentarse en la silla.
- 3. Si no puede levantarse:**
  - Pida ayuda. Use un teléfono o un dispositivo de llamada de emergencia si lo tiene cerca. Grite o haga ruido para que alguien pueda oírlo.
  - Mientras espera la ayuda, trate de colocarse en una posición cómoda.
- 4. Dígaselo a su médico,** aunque no se haya lastimado, para que pueda hacer lo siguiente:
  - Revisar si hay lesiones.
  - Ver si hay algún problema de salud, o con sus medicamentos o su vista.
  - Evitar caídas en el futuro. Por ejemplo, su médico podría sugerirle fisioterapia o un dispositivo de ayuda para caminar.

## RECURSOS

### Información para personas de edad avanzada en el condado de Alameda

Número gratuito: **1.800.510.2020** (se ofrece servicio de intérprete)

**[agefriendly.acgov.org/get-help/printable](http://agefriendly.acgov.org/get-help/printable)**

Llame para solicitar información sobre recursos internos. También puede ver la guía de recursos para la prevención de caídas del condado de Alameda para adultos mayores en su sitio web.

### ¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_SS - PRV FALLS 04/2021  
HED SS-2 09/2020