



Ask

EVERCARE'S
CHIEF MEDICAL
OFFICER



PREVENCIÓN DE CAÍDAS



EVERCARE

31 Cerone Place
Newburgh, NY 12550
www.EverCare.org
845.569.0500

EverCare desea regar la palabra y ayudarles con consejos para prevenir golpes y caídas.

DATOS & CIFRAS IMPORTANTES

- Millones de ancianos (de 65 años o más) se caen cada año
- Una de cada caída les causa fracturas, con trauma (incluyendo trauma en el cráneo conocido como TBI's) y huesos rotos (fracturas en la cadera siendo el más común)
- 2.5 millones de las caídas son tratadas en la sala de emergencias, 700,000 son hospitalizadas
- \$34 millones anuales resultan en costos de caídas

CONSECUENCIAS DE CAIDAS

- Después de sufrir una caída, se le hace difícil continuar con sus rutinas diarias.
- Muchos ancianos al caer, aunque no se haya herido, le cogen temor a las caídas. Este temor puede cohibir a una persona a ser suficientemente activo y a su vez se vuelven más débiles y susceptible a una caída.

¿QUE CONDICIONES LES CAUSA LAS CAIDAS A LOS ANCIANOS?

La mayoría de las caídas son por una combinación de factores. No obstante, muchos factores, al ser identificados, pueden cambiarse para prevenir las caídas. Factores de riesgo incluye:

- Debilidad del cuerpo bajo
- Deficiencia de vitamina D
- Dificultad para caminar por dolor en los pies y/o zapatos Inapropiados
- Problemas de visión
- Medicamentos como los de diluir la sangre (pueden aumentar los riesgos de fracturas craneal o del cerebro), medicamentos para la presión arterial (pueden causar mareos), tranquilizantes, sedantes, antidepresivos (pueden afectar su balance y equilibrio) y la mayoría de medicamentos sin recetas
- Peligros en el hogar como las alfombras y pisos resbalosos, falta de pasamanos al lado de las escalera o en el baño, etc.

4 CONSEJOS PARA PREVENIR LAS CAIDAS:

1. HABLE CON SU MEDICO.

Pídale a su médico o proveedor de salud que le evalúe los riesgos de caídas, revise sus medicamentos y pídale consejos de lo que puede hacer.

2. HAGASE UN CHEQUEO DE LA VISTA.

Solicite a su profesional de cuidado de la vista que lo revise al menos una vez al año.

3. HAGA EJERCICIOS PARA MEJORAR SU BALANCE Y FORTALECIMIENTO.

Ejercicios que pueda fortalecer sus piernas y crear mejor balance. Thai Chi es un divertido y buen ejemplo.

4. HAGA SU HOGAR MAS SEGURO.

Deseche cosas que le puedan causar una caída y considere añadir pasamanos. Asegúrese que hayan pasamanos a ambos lados y que este bien alumbrado.



PREVENCION DE CAIDAS



EVERCARE

31 Cerone Place
Newburgh, NY 12550
info@EverCare.org
www.EverCare.org
845.569.0500
TTY: 845.569.2228

MANAGED LONG-TERM
CARE PLAN
877.255.3678

CERTIFIED HOME HEALTH
AGENCY
855.485.6697

ADULT SOCIAL DAY
PROGRAM
845.569.0500