

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · GENERAL

# Prevención de caídas

EM Orbit

**Usted vino al servicio de urgencias después de una caída. Lo han revisado y es seguro que se vaya a casa. Esta hoja explica por qué ocurren las caídas y da pasos sencillos para reducir el riesgo de volver a caerse.**

## ¿Qué es?

Las caídas son comunes, sobre todo al envejecer, y una caída hace más probable otra. Las causas más frecuentes son las piernas débiles, el mal equilibrio, los problemas de la vista, el mareo al ponerse de pie, algunos medicamentos, los problemas de los pies y los peligros en casa, como alfombras, desorden y mala iluminación. Muchas caídas se pueden evitar.

## Cómo cuidarse en casa

- Quite del suelo las alfombras sueltas, los cables y el desorden, y mantenga despejados los pasillos.
- Use luces brillantes y una luz de noche en el camino al baño.
- Instale barras de apoyo en el baño y junto a los escalones, y use una alfombrilla antideslizante en la bañera.
- Use zapatos planos, bien ajustados y con buen agarre; evite las pantuflas flojas.
- Levántese despacio y siéntese un momento en el borde de la cama antes de caminar.
- Manténgase activo: caminar con regularidad y hacer ejercicios de equilibrio fortalece las piernas.
- Tenga un teléfono al alcance y avise a alguien si vive solo.

## Medicamentos

- Pida a su médico o farmacéutico que revise todos sus medicamentos; algunos pueden causar mareo o somnolencia.
- Evite el alcohol con pastillas para dormir o analgésicos fuertes.

## Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en 1 a 2 semanas para una revisión de caídas.
- Pregunte por un programa de equilibrio y fuerza o por fisioterapia.
- Hágase revisar la vista y los pies, y pregunte a su médico por la salud de sus huesos.

## Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Un dolor de cabeza que empeora, vómitos repetidos o sueño nuevo después de golpearse la cabeza**
- **Confusión nueva o un cambio de comportamiento**
- **No puede ponerse de pie o apoyar peso en una pierna**
- **Desmayo o pérdida del conocimiento, sobre todo sin aviso**
- **Debilidad nueva, adormecimiento o habla arrastrada**
- **Sangrado que no para, sobre todo si toma anticoagulantes**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.