

## Cuatro cosas que usted puede hacer para prevenir las caídas:

### ① Hable abiertamente.

Hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y la prevención de las caídas. Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos.

### ② Manténgase en movimiento.

Comience un programa de ejercicios para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio.

### ③ Hágase un chequeo de los ojos cada año.

Reemplace sus anteojos cuando sea necesario.

### ④ Haga más seguro su hogar.

Retire objetos amontonados y que podrían hacerle tropezar.

Cada año,  
1 de cada 4 personas  
mayores de 65 años  
sufrir caídas.

Las caídas pueden  
causar la pérdida de la  
independencia, pero son  
prevenibles.

## Infórmese

Comuníquese con el centro local comunitario o de personas mayores para solicitar información sobre programas de ejercicios o de prevención de caídas y opciones sobre cómo mejorar la seguridad de su casa, o visite:

- [go.usa.gov/xN9XA](http://go.usa.gov/xN9XA) (en inglés)
- [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org) (en inglés)



Creado por los Centros  
para el Control y la Prevención  
de Enfermedades

Para más información, visite el sitio web en inglés [www.cdc.gov/steady](http://www.cdc.gov/steady)

Este folleto fue creado con la colaboración de las siguientes organizaciones: VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC), Fall Prevention Center of Excellence.

Distribuido por:

# Mantenga su independencia

## Aprenda más sobre la prevención de las caídas.



### STEADY

Stopping Elderly Accidents,  
Deaths & Injuries

## Averigüe cuál es su riesgo de tener una caída

Encierre en un círculo “Sí” o “No” para cada uno de los siguientes enunciados			Por qué es importante
Sí (2)	No (0)	He tenido una caída en el último año.	Las personas que han tenido una caída tienen probabilidades de volver a caerse.
Sí (2)	No (0)	Uso o me han recomendado que usara bastón o un caminador para desplazarme con seguridad.	Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un caminador posiblemente ya tengan más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	A veces siento que no tengo estabilidad al caminar.	La falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me sostengo de los muebles para estabilizarme cuando camino en casa.	Esto también es señal de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me preocupa caerme.	Las personas que tienen preocupaciones de caerse tienen más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	Necesito ayudarme con las manos para levantarme de una silla.	Esta es una señal de debilidad muscular en las piernas, una de las principales causas de caídas.
Sí (1)	No (0)	Tengo algo de dificultad para subir el borde de la acera.	Esto también es señal de debilidad muscular en las piernas.
Sí (1)	No (0)	Frecuentemente tengo urgencia de llegar al baño.	Correr para llegar al baño, especialmente durante la noche, aumenta las probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	He perdido un poco de sensibilidad en los pies.	Tener los pies entumecidos puede hacer que se tropiece y se caiga.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir aturdido o más cansado de lo normal.	A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o para mejorar el estado de ánimo.	Estos medicamentos a veces pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Con frecuencia me siento triste o deprimido.	Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse aletargado, se relacionan con las caídas.

**Total** \_\_\_\_\_ Sume la cantidad de puntos para cada respuesta de “Sí”. Si obtuvo un puntaje de 4 o más, es posible que esté en riesgo de tener una caída. Hable con su médico los temas tratados en este folleto.