



# Mantente seguro: Preven las caídas

## Mensaje para una vida saludable



### ¿Qué es importante saber?

Las caídas son una de las causas principales de fracturas, lesiones, pérdida de las funciones y muerte en los adultos de mayor edad. Aproximadamente la mitad de las caídas se producen en el hogar, y hay cosas prácticas que puedes hacer para reducir el riesgo de caerte allí. Realizar actividad física regular, monitorear y evitar determinados medicamentos, y controlarte la vista puede reducir el riesgo de caerte. Estas son otras medidas que puedes implementar para prevenir caídas:

- Quita todas las alfombras pequeñas para evitar tropiezos y caídas. Si eliges usarlas, fíjalas con cinta adhesiva doble cara o con alfombrillas antideslizantes debajo.
- Instala barras de sujeción en el baño y en la bañera o la ducha. Asegúrate de usar alfombrillas antideslizantes en la bañera o en el piso de la ducha.
- Usa un andador o un bastón para tener apoyo adicional
- Mejora la iluminación en tu casa. A medida que envejeces, necesitarás luces más intensas para ver mejor. Cuelga cortinas livianas o pantallas para reducir el reflejo. Coloca luces nocturnas en los lugares donde es posible que camines durante la noche.
- Usa calzado dentro y fuera de la casa. Evita andar descalzo o usar pantuflas.
- Las escaleras y los lugares que transitas deben estar libres de papeles, libros, ropa, calzado, etc., para tener menos probabilidades de tropezarte. Instala pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Guarda los artículos de uso cotidiano en los armarios que puedas alcanzar sin la necesidad de usar una escalerita.

- Haz actividad física, como ejercicios de entrenamiento del equilibrio o taichí, para mejorar la fuerza y el equilibrio y así reducir el riesgo de caerte. La falta de actividad física causa debilidad y aumenta las posibilidades de caerse.

### ¿Quieres saber más?

Si deseas obtener más información sobre cómo prevenir las caídas, consulta con tu equipo de atención médica del VA. Ellos pueden ayudarte si tienes preguntas sobre cómo hacer un cambio de vida saludable.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web de Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

[https://www.prevention.va.gov/Healthy\\_Living/Be\\_Safe\\_Prevent\\_Falls.asp](https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Be_Safe_Prevent_Falls.asp)

