

## Información de Harmony

# Prevención de caídas y fracturas

### Una simple caída puede cambiar su vida

Basta con oír lo que dicen algunas de las miles de personas mayores que se caen cada año y se rompen (o se fracturan) un hueso.

El envejecimiento suele estar acompañado de muchos cambios. La vista, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos dejan de ser los mismos. El equilibrio puede verse afectado por la diabetes y enfermedades cardíacas, o por problemas circulatorios, de la tiroides o del sistema nervioso. Algunos medicamentos pueden causar mareos. Cualquiera de estos problemas puede aumentar la probabilidad de una caída.

Por otro lado está la osteoporosis—una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan muy delgados por lo que pueden romperse fácilmente. La osteoporosis es una de las causas principales de fracturas de huesos en las mujeres después de la menopausia. También afecta a los hombres mayores.

### Tome las siguientes precauciones

Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón. Mientras más cuide de su salud y bienestar generales, menos probabilidades habrá de que se caiga. He aquí algunas sugerencias:

**Pregúntele a su médico acerca de una prueba llamada densitometría ósea**, la cual mide la densidad mineral ósea e indica cuán fuertes son sus huesos. De ser necesario, su médico le ordenará nuevos medicamentos que le ayudarán a fortalecer sus huesos y evitar que se rompan fácilmente.

**Consulte con su médico y haga un programa especial de ejercicios que sea adecuado para usted.** El ejercicio regular le ayudará a mantenerse fuerte y a mejorar su tonicidad

muscular. También ayuda a mantener la flexibilidad de sus articulaciones, tendones y ligamentos. El ejercicio que incluye un peso ligero, como caminar y subir escaleras, puede inclusive hacer más lenta la pérdida de hueso debida a la osteoporosis.

**Hágase un examen de la vista y la audición a menudo.** Cualquier cambio pequeño en la vista y la audición puede afectar su estabilidad. Si, por ejemplo, su médico le ordena lentes nuevos, tómese el tiempo necesario para acostumbrarse a ellos y úselos según se lo indique el médico; o si necesita un audífono, asegúrese de que le quede bien ajustado.

**Averigüe cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos que está tomando ya que algunos pueden afectar su coordinación y equilibrio.** De ser así, pregúntele a su médico o al farmacéutico qué puede hacer para reducir las posibilidades de caerse.

**Limite la cantidad de alcohol que consume.** Hasta una pequeña cantidad puede afectar el equilibrio y los reflejos.

**Después de comer, acostarse o descansar, levántese con lentitud.** Si lo hace demasiado rápido su presión arterial puede bajar bruscamente y darle la sensación de que se va a desmayar.

**No deje que su casa se ponga demasiado fría ni demasiado caliente...** ya que esto puede hacer que se maree. En el verano, si su casa no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador eléctrico para mantenerse fresco, tome mucho líquido y limite

el ejercicio. En el invierno, mantenga la temperatura a 65° o más durante la noche.

**Utilice un bastón o una andadera que le haga sentirse más estable cuando camina.** Esto es muy importante cuando camina en zonas que no conoce bien o en lugares donde los pasos peatonales no están nivelados. Además, tenga mucho cuidado al caminar en superficies mojadas o con hielo porque pueden ser muy resbaladizas. Trate de que alguien coloque arena o sal en las superficies donde hay hielo.

**Utilice zapatos de suela de goma y tacón bajo que le sostienen bien los pies.** Caminar solamente con medias o zapatos de suela lisa en escaleras o en pisos encerados puede ser peligroso.

**Sujétese del pasamanos cuando utilice las escaleras.** Si tiene que llevar algún objeto al subir o bajar las escaleras, sujételo con una mano y con la otra utilice el pasamanos.

**No corra riesgos.** Manténgase alejado de los pisos acabados de lavar y no se suba a una silla o mesa para tratar de alcanzar algo que esté demasiado alto; utilice en su lugar un dispositivo extensor (reach stick, en inglés). Estos extensores son herramientas especiales para agarrar que puede comprar en muchas ferreterías o en la mayoría de las tiendas de instrumentos médicos.



**HARMONY**  
HEALTHCARE AND REHAB CENTER

3919 West Foster Avenue  
Chicago, IL 60625  
773.588.9500  
www.harmonychicago.com