

En marcha

Prevenga las caídas – El entorno

Make a Move

Falls prevention and the environment



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

Las aceras irregulares

Informe a su municipalidad de todo problema con los senderos o aceras. Podría tratarse de aceras rotas, raíces de árboles o basura en la calle.

Los derrames de agua en los baños y el piso de centros comerciales, cafés y otros edificios

Informe de los derrames al personal o administración del centro. Si se cayera, informe a la administración o al personal.

Los lugares mal iluminados

Evite los lugares mal iluminados. Si la iluminación de la calle es inadecuada o está dañada, póngase en contacto con la compañía de electricidad que aparece en su factura de electricidad. Pídales que reparen todo daño o que vean si es posible añadir más iluminación en su zona.

Las escaleras sin pasamanos

Tómese su tiempo para subir y bajar las escaleras. Si se trata de un área muy concurrida por la comunidad (bibliotecas, centros comerciales, etc.) pídale a la municipalidad que instale un pasamanos.

El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha

Prevenga las caídas – Los medicamentos

Make a Move

Falls prevention and medications



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de una caída

Examine sus medicamentos con su médico o farmacéutico y pregunte cuáles son los efectos secundarios de dichos medicamentos.

Algunos medicamentos obtenidos en la farmacia, el supermercado o las tiendas de alimentos saludables pueden reaccionar con los medicamentos recetados por el médico

Pregúntele a su médico o farmacéutico antes de usar medicamentos de venta libre.

Es peligroso tomar la dosis incorrecta de un medicamento

Lea las etiquetas de los medicamentos detenidamente con buena luz, y siga las instrucciones cuidadosamente. Use un organizador de píldoras para evitar confusiones si toma varios medicamentos.

Los medicamentos de otras personas

No tome los medicamentos recetados a otra persona.

Los medicamentos vencidos

No use medicamentos después de la fecha de vencimiento; devuélvaselos al farmacéutico para que los elimine en forma segura.

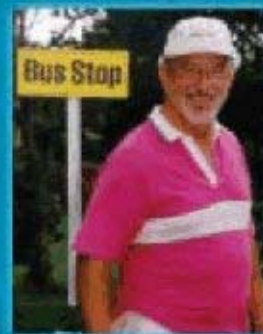
El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha

Prevenga las caídas – La visión

Make a Move

Falls prevention and vision



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

Los problemas de la vista, tales como glaucoma y cataratas

Hágase un examen periódico de la vista en el optometrista y avise a su médico de todo cambio que se produzca en sus ojos.

La mala iluminación

Se recomienda usar lámparas de 75-100 vatios; además, las lámparas deberán tener una pantalla para reducir el brillo. Instale una luz de noche en el dormitorio y el pasillo para aumentar la visibilidad de noche.

La dieta equilibrada

Incluya muchas hortalizas (verduras) amarillas y de hoja verde, frutas y vitaminas A y E en su dieta.

Los cambios repentinos de iluminación

Déle tiempo a sus ojos para acostumbrarse cuando pase de un lugar muy iluminado a otro oscuro, y viceversa.

Las escaleras

Instale luces al pie y en la parte superior de las escaleras. Coloque tiras señaladoras en el borde de las escaleras y los estantes para verlos más fácilmente.

No camine con las gafas de lectura o lentes bifocales

Use dos pares de gafas: uno para leer y otro para caminar.

La luz del sol

Use gafas de sol y un sombrero para reducir el brillo cuando esté afuera.

El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha

Prevenga las caídas – Los peligros del hogar

Make a Move

Falls prevention and home hazards



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

Las alfombritas no sujetadas

Sujete todas las alfombritas. Evite usar alfombritas o felpudos.

Los pisos mojados o resbaladizos

Limpie los derrames inmediatamente.

La ducha o los baños de inmersión

Use una alfombrita anti-deslizante. Instale pasamanos. Use un asiento para baño para aumentar la seguridad.

La mala iluminación

Tenga iluminación adecuada en todas las habitaciones. Use una luz de noche. Instale buena iluminación en los pasillos, cuartos de baño y escaleras.

Los ambientes llenos de objetos

Despeje el ambiente y mantenga libres las zonas de circulación.

Los cables

Quite los cables de las zonas de circulación.

Escaleras y escalones

Instale un pasamanos. Pinte el borde de los escalones exteriores con un color contrastante o coloque una tira antideslizante adhesiva.

Evaluación

El Equipo de Evaluación de la Tercera Edad (ACAT) podrá ayudarle a evaluar su casa y su salud. Póngase en contacto con ellos por intermedio del hospital de su zona.

Zonas de jardines

Verifique que los senderos sean regulares y estén libres de musgo y de herramientas.

El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha

Prevenga las caídas – Las enfermedades crónicas

Make a Move

Falls prevention and chronic illness



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

Identifique su enfermedad

Averigüe lo más posible sobre su enfermedad para conocer los síntomas y efectos secundarios.

Falta de equilibrio

Tome precauciones si su enfermedad provoca mareos, rigidez o dificultades para caminar.

Los medicamentos y otros tratamientos

Tome sus medicamentos regularmente, a la misma hora todos los días. Mantenga una dieta equilibrada y haga ejercicio para mantener la buena salud.

Apoyo

Varias organizaciones prestan apoyo a las personas que sufren de enfermedades crónicas tales como diabetes y enfermedad de Parkinson. Pida información a su médico.

Los peligros del hogar

Examine su casa y haga cambios que la hagan más segura para usted (vea la hoja informativa sobre los peligros del hogar).

Evaluación

El Aged Care Assessment Team (Equipo de Evaluación de la Tercera Edad o ACAT) podrá ayudarle a evaluar su casa y su salud. Póngase en contacto con ellos por intermedio del hospital de su zona.

La deficiencia de vitamina D

Expóngase a la luz del sol por lo menos 30 minutos por semana y pregunte a su médico sobre suplementos de vitamina D.

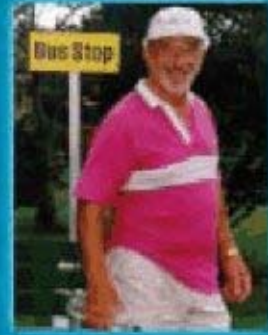
El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha

Prevenga las caídas – La actividad física

Make a Move

Falls prevention and physical activity



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

La salud general

Visite a su médico para un examen general y dígame el tipo de ejercicio que quiere empezar.

Los ejercicios correctos

Busque un ejercicio que sea divertido y que le guste, ya que así aumentarán las probabilidades de que siga haciéndolo.

No exagere

Haga ejercicio a su propio ritmo y según sus capacidades.

La respiración

Si usted puede hablar mientras camina o hace ejercicio, se trata de ejercicio suave.

Los profesores acreditados

Llame a la municipalidad de su zona para obtener información sobre actividades y profesores en su área.

Calzado y vestimenta

Use zapatos apropiados para la actividad, que soporten bien y le queden cómodos. Use ropa comfortable.

Los líquidos

Beba abundante líquido mientras esté haciendo ejercicio. Beba entre seis y ocho vasos de agua por día.

El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha

Prevenga las caídas – El equilibrio y el estilo de marcha

Make a Move *Falls prevention, balance and walking style*



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

Trate de ponerse de pie sin apresurarse

Muévase más lentamente. Consulte a su médico sobre cambios de equilibrio o mareos.

Los medicamentos

Pregúntele a su médico si sus medicamentos causan pérdida de equilibrio o mareos.

La presión sanguínea baja

Hágase controlar la presión sanguínea periódicamente y siga los consejos del médico.

Los problemas del oído interno

Muévase lentamente para evitar los mareos y consulte al médico por tratamiento.

El bajo consumo de líquidos

Beba entre seis y ocho vasos de agua por día.

El uso de un bastón o andador de la altura incorrecta

Pídale a su médico o a un profesional de atención de la salud que verifique que la altura de su bastón o andador sea correcta.

El temor a las caídas

Discuta su temor de caerse con un médico o profesional de atención de la salud.

Las superficies irregulares

Fíjese dónde pone los pies y evite las superficies resbaladizas, húmedas o irregulares.

Los peligros

Mantenga su entorno sin peligros (alfombritas y cables) que podrían hacerlo tropezar.

No arrastre los pies

Asegúrese de levantar los pies al caminar, en lugar de arrastrar los pies.

El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha
Prevenga las caídas – La osteoporosis

Make a Move

Falls prevention and osteoporosis



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

El envejecimiento

Mantenga una dieta de alto contenido de calcio, expóngase a la luz del sol por diez minutos, tres días por semana y haga ejercicio para prevenir o aminorar el ritmo de pérdida de densidad de los huesos.

La insuficiencia de calcio

Sólo tres a cuatro porciones de productos lácteos (ó 1200mg-1500mg) le brindarán suficiente calcio para el día. Incluya leche, yogur, queso y conservas de pescado con espinas (p.ej. salmón). Una porción equivale a 1 taza de leche (250 ml), un envase de yogur (200 g) o dos rebanadas de queso (35 g). Si usted sigue una dieta de bajo contenido de grasas, existen varios productos lácteos desgrasados (desnatados) y algunos están enriquecidos con calcio. Consulte a su médico sobre suplementos de calcio y vitamina D u otras opciones de tratamiento.

La falta de ejercicio

Se recomiendan 30 minutos de ejercicio suave la mayoría de los días de la semana.

El tabaquismo

Sea un no fumador.

El alcohol

Más de dos tragos por día aumentan su riesgo de mala salud.

El peso más bajo que el normal

Las personas delgadas y de físico pequeño corren mayor riesgo de osteoporosis. Trate de mantener su peso ideal.

El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

En marcha

Prevenca las caídas – El calzado

Make a Move

Falls prevention and footwear



Spanish

Conozca sus riesgos y sepa qué hacer

El calzado peligroso

Use zapatos buenos, que soporten bien y le queden cómodos (los zapatos con cordones son los mejores). El tacón deberá ser bajo, ancho y de bordes redondeados. Las suelas deberán ser antideslizantes.

Las pantuflas o los calcetines sueltos

Use pantuflas cerradas con buen soporte. Evite usar calcetines sin zapatos.

Las caminatas

Compruebe que el calzado sea apropiado para la actividad, que brinde buen soporte y le quede cómodo.

La altura del tacón

Use zapatos de tacón bajo.

La suela

Compruebe que la suela tenga un efecto amortiguador. Trate de usar zapatos que sean antideslizantes.

Los zapatos gastados

Reemplace los zapatos viejos o hágalos arreglar para reducir el peligro de tropezar.

La parte superior del calzado

Los zapatos que son altos y cubren el tobillo brindan buen soporte.

El ejercicio reduce el riesgo de lesiones causadas por caídas, y aumenta la resistencia y flexibilidad de los huesos, y el equilibrio. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.