

Prevención de Caídas: ¿Quién está a riesgo? ¹

Sergio Romero²



Existen muchos factores de riesgo asociados con las caídas. Algunos de ellos son medioambientales, como la falta de iluminación. Otros son debidos a ciertas enfermedades y al consumo de ciertos medicamentos. Es muy importante saber si usted tiene un alto riesgo de sufrir caídas. ¡Conteste las siguientes preguntas para saber cual es su riesgo de sufrir caídas! Por cada pregunta circule “sí” o “no.”

¿Toma usted más de dos medicinas a diario?	Sí / No
¿Ha notado usted o alguien de su familia algún cambio en su capacidad auditiva?	Sí / No
¿Usa usted lentes para la vista o tiene problemas con su visión?	Sí / No
¿Ha sufrido alguna caída en el último año?	Sí / No
¿Padece usted alguna de las siguientes enfermedades: <i>Parkinson</i> , derrame cerebral, presión alta, incontinencia urinaria, osteoporosis, esclerosis múltiple o alguna otra enfermedad neuromuscular?	Sí / No
¿Se marea usted cuando se levanta rápidamente, cambia de posición o cuando camina?	Sí / No
¿Tiene usted dificultad en recoger objetos del piso, alcanzar objetos por encima de la cabeza, sentarse o levantarse de una silla, o caminar sin apoyarse?	Sí / No
¿Tiene usted en su casa alfombras, escaleras sin pasamanos, pisos deslizantes o desnivelados, o pasillos llenos de objetos en el piso?	Sí / No
¿Tiene usted miedo de sufrir una caída?	Sí / No
¿Usa usted tacones altos o zapatos con suelas deslizantes?	Sí / No
¿Tiene usted zonas en su casa con poca iluminación?	Sí / No

Si ha contestado “sí” a alguna de las preguntas, puede estar en alto riesgo de sufrir caídas. Pregunte a su médico o proveedor de cuidado de salud sobre modificaciones y cambios que usted pueda hacer para disminuir su riesgo de sufrir caídas.



1. Este documento, FCS2227-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: octubre 2004. Revisado: mayo 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Sergio Romero, MESS, ATC, anterior asistente educativo del proyecto ENAFS del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611. Revisado por Leigh Ann Martin, MESS y Linda Bobroff, PhD, RD, LD/N, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Universidad de Florida, y Jacquelyn W. Gibson, MS, condado de Miami-Dade, Servicios de Extensión Cooperativa.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.