

Prevención de Caídas: Estilos de Vida y Riesgo de Caídas¹

Jennifer Hillan²



Hay muchos factores que pueden hacer que usted sufra caídas pero algunos de ellos usted puede cambiar. A continuación le ofrecemos algunos sencillos cambios que usted puede hacer para reducir su riesgo de sufrir caídas.

Elija sus Zapatos

Algunos tipos de zapatos pueden incrementar su riesgo de caerse. Para reducir este riesgo de caerse evite:

- Caminar descalzo
- Usar zapatos con tacones altos
- Usar zapatos con suelas deslizantes

Por el contrario, usar zapatos con el empeine alto puede ayudarle a incrementar su estabilidad.

¡Manténgase Activo!

¡Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer por usted! La actividad física de manera regular le ayuda a mantenerse sano y también puede reducir sus riesgos de sufrir caídas. La actividad física mejora su fuerza, estabilidad y su manera de caminar. Andar, nadar, bailar y trabajar en su jardín son excelentes formas de mantenerse activo.



Simplemente mueva su cuerpo y disfrute de la actividad que usted escoja.

Limite o Evite el Alcohol

El alcohol hace que usted esté menos alerta. También puede afectar a su coordinación. Si usted bebe alcohol sus riesgos de caerse son mayores. Es mejor evitar el alcohol o limitarse a tomar una sola bebida alcohólica al día.



Una bebida es 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza, o 1 ½ onzas de licor.

Revise sus Medicamentos

Tomar cierto tipo de medicamentos puede incrementar sus riesgos de caerse. Sus riesgos de caerse también pueden incrementarse si usted toma cuatro o más medicamentos a diario. Revise sus medicamentos con su proveedor de salud de manera regular y también si experimenta mareos u otros síntomas.



1. Este documento, FCS2230-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. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611. Revisado por Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Iguatarias, 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.