

Prevención de caídas: ¿quién está en riesgo?¹

Sergio Romero y Linda B. Bobroff²

Existen muchos factores de riesgo asociados con las caídas. Algunos riesgos son ambientales, como poca luz, mientras otros se relacionan con enfermedades que las personas tienen o medicamentos que las personas toman. ¡Haga esta prueba para determinar si se encuentra en alto riesgo de caerse! Para cada pregunta, encierre en un círculo “Sí” o “No.”



Figura 1. Hable con su proveedor de salud acerca las condiciones o medicamentos que pueden afectar su riesgo de caídas.
Créditos: iStock/Thinkstock.com

Si usted respondió “Sí” a alguna de las preguntas, usted puede estar en riesgo de caerse. Pregúntele a su proveedor de salud sobre modificaciones y acciones que puede tomar para reducir el riesgo de caerse. También puedes encontrar consejos para prevenir caídas en el hogar en *Prevención de*

Tabla 1.

¿Toma más de dos medicamentos diarios?	Sí	No
¿Usted o los que están a su alrededor han notado un cambio en su capacidad de escuchar?	Sí	No
¿Usa lentes o tiene algún problema de la vista?	Sí	No
¿Se ha caído en este último año?	Sí	No
¿Tiene uno o más de los siguientes: enfermedad de Parkinson, ataque/derrame cerebral, presión arterial alta, incontinencia urinaria, osteoporosis, esclerosis múltiple u otra enfermedad neuromuscular?	Sí	No
¿Se marea cuando se levanta, cambia de posición o camina?	Sí	No
¿Tiene problemas levantando objetos del piso, alcanzándolos, sentándose o parándose de una silla, o caminando sin agarrarse de algo?	Sí	No
¿Tiene tapetes, escaleras sin pasamanos, superficies desiguales, pisos resbaladizos o pasillos llenos de cosas en su hogar?	Sí	No
¿Tiene miedo de caerse?	Sí	No
¿Usa zapatos de tacón alto o suelas resbaladizas?	Sí	No
¿Tiene condiciones de poca luz en su hogar?	Sí	No

caídas: Soluciones para su Hogar (<https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FY858>).

1. Este documento, FCS2227-Span (the English version of this document is *Fall Prevention: Who's at Risk?* (FCS2227)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Familia, Juventud y Ciencias de la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: octubre 2004. Repasado en mayo 2006, agosto, octubre 2017 y marzo 2023. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Sergio Romero, MS, ATC, antiguo asistente de ENAFS; Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611. Traducido por Daniela Rivero-Mendoza.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, dean for UF/IFAS Extension.