

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.