

# Prevención de Caídas: Soluciones para su hogar<sup>1</sup>

Emily Beardsley, Leigh Nova, Linda B. Bobroff y Wendy W. Lynch<sup>2</sup>

Uno de cada tres adultos de 65 años o más experimentan una caída cada año. El 60% de las caídas ocurren en casa. Hay cambios que usted puede hacer para reducir el riesgo de caídas mientras cumple con sus necesidades personales. A continuación, verá una lista de posibles peligros en su hogar y las modificaciones que puede realizar para su seguridad.

## Acceso limitado

Las repisas altas en la cocina, en los roperos y otras áreas de almacenamiento pueden ser más difíciles de alcanzar. Baje estas repisas tres pulgadas de su altura regular para tener mejor acceso.

Tratar de alcanzar las barras en los roperos puede ser muy peligroso. Use barras ajustables para mantener su ropa a una altura accesible. Si tiene que usar un taburete o escalera, use uno que tenga una barra para sostenerse. **Nunca use un asiento para reemplazar un taburete o una escalera.** Si necesita extender el alcance de su brazo, use una herramienta o dispositivo asistente como un agarrador o alcanzador de objetos.

Puede encontrar ejemplos de dispositivos asistentes en internet (vea “¿Dónde puedo conseguir más información?”).

Instale una mirilla en su puerta principal a una altura adecuada para usted. Esto le permitirá mirar hacia afuera

sin tener que ponerse en riesgo tratando de balancearse en la punta de sus pies.



Figura 1. Solo use repisas que estén a su alcance para evitar la necesidad de un taburete o una escalera.

Créditos: Polka Dot/Thinkstock.com

- Este documento, FCS2228-Span (the English version of this document is *Fall Prevention: Solutions for Your Home* (FCS2228)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: octubre 2004. Revisado enero 2018 y marzo 2023. Traducido al inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
- Leigh Ann Martin, MESS, coordinadora de ENAFS; Emily Minton, BS, coordinadora del programa de ENAFS; y Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension); Gainesville, FL 32611.



Figura 2. Tenga una mirilla a una altura adecuada para usted. Esto evitara la necesidad de usar un taburete o de pararse en la punta de sus pies, lo cual lo ponen a riesgo de caídas.

Créditos: iStock/Thinkstock.com

## Visión limitada

A no ser que usted tenga una visión perfecta, use sus gafas/lentes cuando se esté moviendo por la casa.

Los números pequeños en el teléfono pueden ser difíciles de leer. Si esta desorientado por una caída, podría ser aún más difícil ver los números. Compre un teléfono con el teclado grande y mantenga al menos un teléfono a un nivel bajo para que sea fácil de alcanzar si usted se llega a caer. También, mantenga una lista impresa de números de emergencia con letras grandes cerca del teléfono. Si usa celular, cree una lista de contactos de emergencia que puedan marcarse fácilmente de manera automática.

Las luces de intensidad baja o tenue pueden ser peligrosas. Incremente la potencia de sus bombillos para iluminar las habitaciones y para permitirle ver los obstáculos en su camino. También es buena idea instalar lámparas de techo y luces nocturnas cerca de los pasillos, las escaleras y las entradas. Mantenga una lámpara al lado de su cama para tener acceso fácil a la luz durante la noche.



Figura 3. Cuartos con poca iluminación, como el de la imagen, pueden incrementar el riesgo de caídas. Si es posible, ilumine su casa con bombillos de mayor potencia y lámparas de techo.

Créditos: Hemera/Thinkstock.com

## Dificultad auditiva

En caso de incendio, es muy importante que pueda evacuar su casa fácil y rápidamente. Si tiene dificultades auditivas, compre detectores de humo que lleven incorporados una luz de alarma.

Asegúrese de poder escuchar el timbre de la puerta desde cualquier sitio de su casa. Así, si puede escuchar el timbre la primera vez, no hay necesidad de apurarse, lo cual puede incrementar el riesgo de caerse.

## Flexibilidad limitada o limitación a levantar cosas

Las manijas en algunos cajones o gabinetes no son fáciles de agarrar con control. Escoger manijas en forma de D o U le permitirá agarrarlas más fácilmente.



Figura 4. Instale llaves de una sola palanca en su cocina y en su baño. Son mas fáciles de ajustar que las llaves de agua fría y agua caliente.

Créditos: iStock/Thinkstock.com

Instale llaves de agua de una sola palanca en su cocina y en su baño. Son más fáciles de ajustar que las llaves de agua fría y agua caliente.

## Movilidad limitada

Subir y bajar escaleras es una de las causas principales por las cuales los adultos mayores se caen. Asegúrese de usar los pasamanos de ambos lados de las escaleras.

Use cintas reflectivas para marcar cambios en los niveles del piso.

Los tapetes se pueden deslizar fácilmente, especialmente en los pisos de baldosa y de madera. Remueva los tapetes o asegúrelos con un hule antiadherente entre el piso y el tapete para evitar que se deslicen; también puede ser usada cinta adhesiva de doble cara.

Los adultos mayores muchas veces tienen dificultades al bañarse a medida que envejecen. Instale una ducha de mano y una banca o asiento de ducha.

Instale barras para ayudarle a entrar y salir de la ducha de una manera segura. Esto le ayudará a reducir el riesgo de resbalarse y caerse.

Use un caminador o una silla de ruedas en su casa y fuera de su casa si sus piernas son inestables.

Puede ser difícil caminar en patios, aceras y escaleras, especialmente si están mojados. Use superficies texturizadas en estas áreas para mejorar su estabilidad.

Department of Health and Human Services/Administration on Aging <http://www.aoa.gov/>

Assistive Devices—Medline Plus <https://medlineplus.gov/assistivedevices.html>

National Institutes of Health <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/rehabtech/conditioninfo/help>

## ¿Dónde puedo conseguir más información?

El agente de la oficina de Extensión de Ciencias de la Familia y el Consumidor podría tener más información escrita. Busque en “Servicio de Extensión Cooperativa” en las páginas azules de su directorio telefónico. Busque su oficina de Extensión de Florida en la página electrónica de IFAS: <http://sfyl.ifas.ufl.edu/find-your-local-office/>

## Otros sitios electrónicos confiables son

Centers for Disease Control and Prevention <http://www.cdc.gov/homeandrecreationsafety/falls/index.html>

National Council on Aging/Center for Healthy Aging <http://www.healthyagingprograms.org/>