

# Cómo prevenir las caídas

Nos exponemos constantemente a caernos con las cosas que hacemos. Las caídas pueden causar lesiones graves e incluso la muerte. También pueden impedir que participemos en las actividades que disfrutamos y esto tiene como consecuencia la pérdida de la independencia. Es posible caerse a cualquier edad, pero las posibilidades aumentan según envejecemos. La buena noticia es que con frecuencia es posible prevenir las caídas.

## ¿Cómo nos arriesgamos a las caídas?

Estamos rodeados de riesgos, como:

- La mala iluminación
- Las escaleras empinadas o rotas
- Los pisos desiguales; por ejemplo, caminar de un piso de madera a un piso alfombrado
- Las calles o aceras desiguales o rotas
- Cosas con las que podemos tropezarnos: alfombras de área, cables sueltos, muebles pequeños, juguetes para niños y mascotas

Las caídas también son consecuencia de los problemas de salud como:

- La fatiga y el estrés
- Los problemas de equilibrio, audición o visión
- El entumecimiento o la debilidad muscular
- La deficiencia de vitaminas
- El proceso típico de envejecimiento
- Una caída en el pasado
- Los accidentes cerebrovasculares, la enfermedad de Parkinson, la artritis u otros problemas
- Algunos medicamentos e incluso el número de medicamentos recetados que se toman a diario

## El miedo a las caídas

Algunas personas desarrollan miedo a caerse, especialmente si se han caído antes. Dejan de salir o de disfrutar de sus actividades favoritas porque les preocupa caerse. Es posible que tengan que depender de la ayuda de otros. El miedo a caerse hace que la persona sea más propensa aún a las caídas.

## Cómo prevenir las caídas

- Inicie una conversación sobre las caídas con sus seres queridos y con su profesional de atención médica. Las caídas no son una parte natural del envejecimiento y es posible prevenirlas. El profesional de atención médica puede hacerle pruebas para detectar el riesgo de caídas.
- Tenga mucho cuidado en el baño, que puede resultar un lugar peligroso. Es común caerse al entrar o salir de la ducha o de la bañera. El piso puede estar mojado y resbaladizo y causar una caída con mayor facilidad. Para evitar las caídas en el baño:
  - Instale agarraderas dentro y fuera de la bañera o de la ducha.
  - Instale agarraderas cerca del inodoro para sujetarse.
  - Limpie los charcos y los pisos mojados tan pronto como sea posible.
  - Use estereras antideslizantes o tiras autoadhesivas en la bañera o en la ducha.
- Haga ejercicio para fortalecer los músculos. ¡Estar demasiado sentado aumenta el riesgo de caerse! Muchos programas de ejercicios ayudan a mejorar la fortaleza y el equilibrio. Por ejemplo, se han observado beneficios con el yoga suave y el taichi. Infórmese sobre las clases encaminadas a su propio estado de salud, como clases para personas con artritis, osteoporosis o enfermedad de Parkinson.
- Infórmese bien sobre los medicamentos que toma. Algunos medicamentos pueden debilitar los músculos y los huesos. El riesgo de caerse es mayor además para las personas que toman cuatro medicamentos o más. Se considera que algunos medicamentos son fármacos inductores al riesgo de caídas (FRID, por sus siglas en inglés). Consulte a su profesional de atención médica o farmacéutico sobre los posibles efectos secundarios de los medicamentos que toma. Informe al

profesional de atención médica sobre todos los medicamentos que toma, incluyendo los comprados por la libre, los suplementos herbales y las vitaminas.

- Mantenga la agudeza visual. La mala visión dificulta moverse de manera segura. Para asegurarse de ver siempre con claridad, vaya al oculista todos los años y use espejuelos o lentes de contacto con la receta correcta.
- Comparta con el profesional de atención médica los síntomas como mareos, vértigo o falta de equilibrio. Cualquiera de estos síntomas presenta mayor riesgo de una caída. Hablar con el profesional de atención médica puede ayudar a determinar la causa y controlar los síntomas. El vértigo breve (sensación de que todo le da vueltas) que ocurre cuando se recuesta, se vuelve en la cama, mira hacia arriba, o se dobla puede deberse a una afección común del oído interno llamada [vértigo postural paroxístico benigno \(BPPV, por sus siglas en inglés\)](#). Esta afección es más frecuente entre los adultos mayores y se puede tratar con maniobras terapéuticas.
- Hágase un reconocimiento de la audición. La buena audición nos ayuda a notar los sonidos de nuestro entorno que alertan del peligro. Las personas que no oyen bien tienden a quedarse solas en casa y a mantenerse menos activas. La disminución de la actividad contribuye al riesgo de caídas.
- Mejore la seguridad de su casa. Alrededor de la mitad de las caídas ocurren en el hogar. Use bombillas brillantes por toda la casa para ver mejor. Tanto dentro como fuera de la casa, use zapatos seguros, no use zapatillas o chancletas.
- Use colores contrastantes en los escalones y umbrales para que los pueda distinguir con claridad. Por ejemplo, si el baño está pintado de blanco, asegúrese de que la cortina de baño sea de distinto color y que el borde de la ducha sea de un color

contrastante. En los pisos de madera oscura, pinte el borde de los escalones de un color más claro.

- **Tenga a la mano los números de teléfono de emergencia escritos en letra grande.**
- Para obtener más información sobre las caídas y su prevención, visite [la página para pacientes](#) de la iniciativa Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries (STEADI) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y haga clic en la pestaña que dice “Spanish Brochures”.

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Contenido aportado por: Julie Honaker, PhD, CCC-A.

Para información adicional y para visitar la biblioteca de la *Serie informativa de audiología*, visite [www.asha.org/aud/pei/](http://www.asha.org/aud/pei/).

Para más información sobre los problemas de equilibrio, la prevención de las caídas, la pérdida de audición y los auxiliares auditivos, o para que se le envíe a un audiólogo certificado por ASHA, comunicarse con:



**ASHA**  
American  
Speech-Language-Hearing  
Association

2200 Research Boulevard  
Rockville, MD 20850  
800-638-8255

Correo electrónico: [audiology@asha.org](mailto:audiology@asha.org)  
Sitio web: [www.asha.org](http://www.asha.org)

*Información gratuita distribuida por*  
**La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA)**

2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850  
800-638-8255