

Impreso de la Krames Online:

<http://www.gentiva.kramesonline.com/Spanish/HealthSheets/3,S,89338>

Cerrar

Prevención de caídas: Cómo prepararse y qué hacer



Las caídas no son algo en lo que se desee pensar. Sin embargo, planificar de antemano puede traerle muchos beneficios. Si se prepara, sabrá lo que debe hacer para conseguir ayuda y será menos probable que lo invada el pánico si se llega a caer. De esta forma, podrá hacer lo necesario para conseguir ayuda en el acto.

Cómo prepararse

- Pida a alguien que pase por su casa diariamente para ver cómo está.

- Guarde una lista de números de emergencia cerca del teléfono.
- Tenga siempre disponible un método para solicitar ayuda. Lleve consigo su teléfono celular en todo momento. Como alternativa, consulte con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de obtener un servicio de vigilancia en el hogar. Esto requiere que usted lleve siempre puesta alrededor de su cuello o de su muñeca una cadena conectada a un pequeño aparato. Si usted se cae, puede apretar el botón del aparato y de esta forma avisar a los socorristas de emergencia.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre un programa de ejercicio que sea adecuado para usted. El ejercicio regular puede reducir el riesgo de caer y el riesgo de lesiones a consecuencia de una caída.
- Es importante tener buena iluminación en su casa. Evite usar tapetes, ya que pueden aumentar su riesgo de tropezar y caer. Coloque barras para sostenerse en el baño para ayudar a reducir el riesgo de caídas. Su casa puede ser más segura si realiza unos pequeños cambios. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo hacer que su casa sea más segura.

Lo que debe hacer si se cae

En primer lugar, procure conservar la calma.

- Si comienza a caerse, trate de relajar el cuerpo para reducir la fuerza del impacto.
- Después de caerse, apriete su botón de vigilancia o llame por teléfono para conseguir ayuda.
- No se apresure a ponerse de pie. Antes que nada, asegúrese de no haberse lastimado.
- Ruede de lado y luego arrástrese hasta una silla. Tómese de esta para levantarse y sentarse lentamente.
- Debe hacerse examinar si se golpeó la cabeza, perdió el conocimiento, se sintió confundido después de la caída o tiene dudas de si se lastimó.
- Asegúrese de informar a su médico que se cayó.

Nota para los familiares y amigos

Si usted está con un ser querido cuando esa persona comienza a caerse, no trate de parar la caída. Suelte a la persona poco a poco hasta el piso con cuidado, para que ninguno de los dos se lastime. No deje sola a la persona ni trate de moverla. Colóquela una almohada debajo de la cabeza y revise si se ha lesionado. Si necesita ayuda de inmediato, llame al 911.

© 2000-2016 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.