



Cómo prevenir resbalones, tropezones y caídas

Formas simples e inteligentes de mantenerse seguro y no lesionarse



Seis pasos que puede tomar para disminuir el riesgo de caídas

No esquive la oportunidad de llevar una vida más independiente y saludable

¿Alguna vez se cayó? Bienvenido al club. Cada segundo de cada día, una persona mayor de 65 años se cae al suelo. La mayoría de las veces, se levanta, se sacude y sigue adelante.

Pero, a veces, las caídas pueden provocar lesiones graves o incluso la muerte. Una de cada cinco caídas provoca una lesión, como una fractura o un traumatismo en la cabeza. Cada año, más de 300,000 adultos mayores sufren una caída que termina con una fractura de cadera¹. ¡Ay!

“Las caídas pueden aislarlo de sus amigos y de las actividades sociales que le gustan”, afirma la Dra. Elizabeth A. Phelan, directora y fundadora de la clínica de prevención de caídas del Harborview Medical Center de Seattle. “Una caída puede robarle la independencia”.

Pero las caídas no tienen por qué suceder. “Puede tomar varias medidas para evitar una caída”, afirma la Dra. Phelan. Pruebe con estos seis pasos para disminuir el riesgo de caídas.



1

Hable con su médico de los riesgos

Las posibilidades de caerse aumentan mucho si se ha caído en el último año, si usa bastón o si a menudo se siente triste o deprimido. Su médico puede indicarle cómo disminuir estos y otros riesgos.

2

Contrólese la vista todos los años

En el caso de los adultos mayores, una vista deficiente duplica el riesgo de sufrir caídas². “Cualquier cosa que interfiera con la vista puede ser peligrosa”, afirma la Dra. Phelan. “Incluso usar anteojos con la corrección equivocada”.

Llame a su médico si nota cambios en la vista. Podría necesitar una operación de cataratas o un tratamiento para la degeneración macular asociada a la edad.

1. Centros para el Control de Enfermedades, “Keep on your feet: preventing older adult falls”, 16 de diciembre de 2020. Disponible en [cdc.gov/injury/features/older-adult-falls/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/older-adult-falls/index.html). Consultado el 31 de agosto de 2021. 2. Centros para el Control de Enfermedades, “Vision impairment and older adult falls”, 10 de agosto de 2021. Disponible en [cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-loss-falls.html](https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-loss-falls.html). Consultado el 31 de agosto de 2021.

**3**

Evalúe su andar

Su médico puede hacerlo durante la visita anual de bienestar.

“Observo a los pacientes caminar para asegurarme de que su andar —la forma en que caminan— sea firme y fuerte”, afirma el Dr. Sterling Ransone, presidente electo de la Academia Americana de Médicos de Familia.

Si su médico está preocupado, es posible que lo envíe a fisioterapia y le recomiende hacer más ejercicio, sobre todo caminar y levantar pesas. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos y los huesos. También reduce el miedo a las caídas, que puede provocar más caídas.

4

Contrólese la presión sanguínea

“Si la presión sanguínea es demasiado baja, es posible que no le llegue suficiente sangre al cerebro”, afirma la Dra. Kathryn Boling, médica de familia del Mercy Medical Center de Baltimore.

“Cuando uno se levanta de la silla o de la cama, puede sentirse mareado. Hágalo muy despacio”. Los medicamentos y los hábitos, como beber mucha agua, pueden servir para mantener una presión sanguínea normal.

5

Revise sus medicamentos

“Cualquier medicamento que afecte el sistema nervioso central puede aumentar las probabilidades de caerse”, afirma la Dra. Phelan. El sistema nervioso es responsable del equilibrio y del movimiento.

Los medicamentos para el dolor, el sueño, la ansiedad o la depresión pueden implicar un riesgo. Lo mismo sucede con algunos medicamentos sin receta como el Benadryl, un ingrediente común de los medicamentos para la alergia, que puede provocar sueño o mareos. El médico lo ayudará a ajustar la medicación y evitar sus efectos secundarios.

6

Esté atento a su audición

Una buena audición puede ayudarlo a detectar obstáculos con los que podría tropezar, como mascotas o niños pequeños. También contribuye a mantener el equilibrio.

“Un estudio demostró que cuando las personas con pérdida de audición empezaban a usar audífonos, mejoraban el equilibrio”, afirma la Dra. Phelan³. La pérdida de audición es tratable, así que coordine una prueba de audición si le corresponde.

3. Washington University, “Hearing aids may improve balance”, 11 de diciembre de 2014. Disponible en source.wustl.edu/2014/12/hearing-aids-may-improve-balance/. Consultado el 31 de agosto de 2021.

Adapte su hogar para no sufrir caídas

Resbalarse en el piso del baño. Caerse por las escaleras. Tropezar en una esquina cerrada. Las caídas pueden ocurrir rápido y sin aviso.

La buena noticia es que, con pequeños cambios, se puede lograr una gran diferencia a la hora de garantizar un entorno seguro. Utilice esta guía de seguridad para adaptar todas las habitaciones de su hogar y así no sufrir lesiones.

Dormitorio

- Sujete o quite del camino los cables que puedan hacer que se tropiece.
- Coloque lámparas e interruptores de luz accesibles cerca de los asientos.
- Quite o sujete los tapetes sueltos.

Baño

- Utilice alfombras de baño antideslizantes.
- Instale barandas y barras de apoyo.
- Compre un asiento de inodoro elevado, acolchado y con asas.

Sala de estar

- Ilumine zonas oscuras con luces de noche o lámparas de pie.
- Asegúrese de que los reposabrazos sean firmes para soportar su peso cuando se para.

Cocina

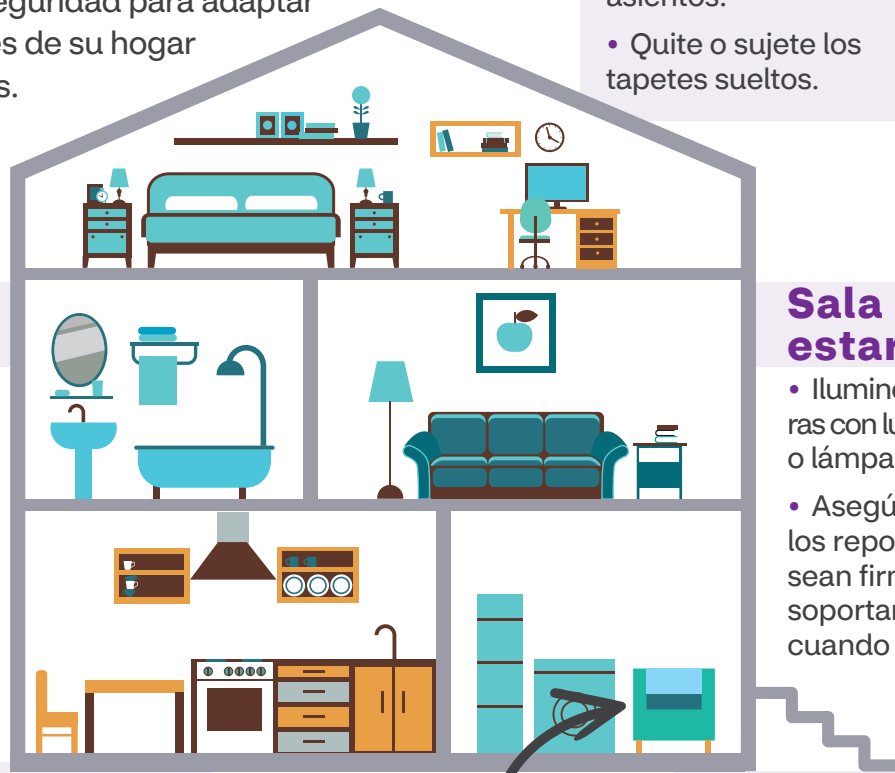
- Coloque los artículos más pesados y más utilizados de la cocina en los estantes más bajos.
- Invierta en un dispositivo de agarre para ampliar su alcance.
- Si va a utilizar un taburete, asegúrese de que sea resistente y tenga un centro de gravedad fuerte.
- Siéntese a la mesa para preparar la comida.

Use objetos de apoyo

En todas las habitaciones, coloque objetos que puedan servir de apoyo, como un sillón firme. Los mareos al ponerse de pie son una de las principales causas de desmayo⁴.

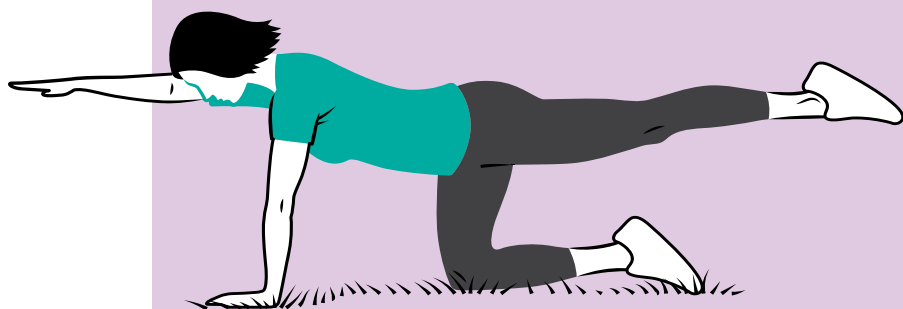
Pasillos exteriores

- Coloque peldaños antideslizantes en los escalones.
- Instale iluminación sensible al movimiento.
- Limpie el desorden del suelo y de los pasillos.



4. Johns Hopkins Medicine, "Syncope (fainting)". Disponible en hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/syncope-fainting. Consultado el 31 de agosto de 2021.

Tres movimientos para un mejor equilibrio



“A medida que envejecemos, disminuye nuestra densidad y elasticidad muscular”, afirma Len Glassman (CPT), entrenador personal con una maestría de Garwood, Nueva Jersey. Eso puede afectar al equilibrio y provocar una caída. Pero puede evitarlo si regularmente hace ejercicios que lo ayuden a mantenerse fuerte y ágil. Para comenzar, intente agregar estos movimientos a su rutina.

Perro pájaro

Por qué funciona: “Este ejercicio fortalece los músculos abdominales y de la cadera, que son claves para la estabilidad”, afirma Ryan Glatt (MS), entrenador personal certificado en el Pacific Neuroscience Institute de Santa Mónica, California.

1. “Este ejercicio fortalece los músculos abdominales y de la cadera, que son claves para la estabilidad”, afirma Ryan Glatt (MS), entrenador personal certificado en el Pacific Neuroscience Institute de Santa Mónica, California.
2. Levante el brazo derecho y la pierna izquierda, y mantenga los hombros y las caderas paralelos al suelo. Apriete los músculos del estómago para que la columna vertebral se mantenga en una posición neutral.
3. Vuelva a bajar a la posición inicial y repita del otro lado.

2

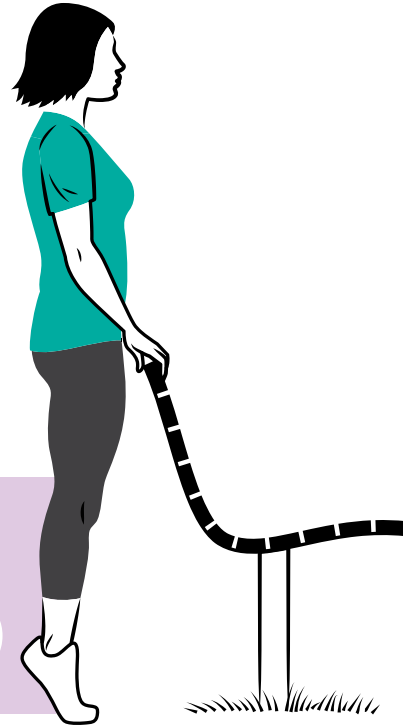


De pie con una sola pierna

Por qué funciona: Este movimiento favorece el equilibrio, ya que fortalece los músculos de la parte inferior del cuerpo y los abdominales.

1. Tómese de la encimera de la cocina o del respaldo de una silla. Si logra mantener el equilibrio durante 60 segundos sobre cada pierna, continúe con el siguiente paso. Si no puede, siga practicando hasta lograrlo.
2. Póngase de pie sobre una pierna y cruce los brazos sobre el pecho durante la mayor cantidad de tiempo posible. Lo mejor es comenzar con 10 segundos, y luego ir aumentando de a 10 hasta llegar a los 60 segundos.
3. Póngase de pie sobre una pierna y extienda los brazos hacia los lados. Ejercite hasta 60 segundos en cada pierna.
4. Póngase de pie sobre una pierna y cruce los brazos sobre el pecho con los ojos cerrados. Ejercite hasta 60 segundos.

3



Elevación en puntas de pie

Por qué funciona: Con este ejercicio, mejora el equilibrio dinámico, es decir, el equilibrio en movimiento”, afirma Glatt. También fortalece los músculos de la pantorrilla, que le permiten mantenerse erguido. “Lo mejor es tener una pared detrás por si se cae”, dice Glatt.

1. Póngase de pie con los pies separados unos centímetros y las manos sobre una encimera o una silla frente a usted.
2. Póngase en puntas de pie, y mantenga las rodillas rectas. Mantenga la posición durante unos 6 segundos y luego baje los talones hasta el suelo. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces.



Enriquezca su cena

No existe un “superalimento”; todos necesitamos muchos nutrientes diferentes para mantenernos sanos. Pero algunos alimentos son muy importantes para mantener los músculos y los huesos fuertes y prevenir caídas. Pruebe esta sencilla y deliciosa receta elaborada con ingredientes clave para mantenerse en pie y en movimiento.

Cena sencilla con nachos

Comida Tex-Mex como a usted le gusta, pero mejor. Con carne vacuna magra y frijoles refritos, estos nachos son una gran fuente de leucina, que ayuda a generar y reparar los músculos. Un punto a favor: están cubiertos con queso rico en calcio y saludable para los huesos. Cuanto más fuertes sean los huesos, menor será el riesgo de fractura en caso de caída.

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO TOTAL: 55 minutos

- ½ cebolla picada
- 1 lb de carne magra picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de condimento para tacos
- 2 latas (16 oz) de frijoles refritos
- 1 lata (4.5 oz) de chiles verdes picados
- 1¼ taza de queso rallado, del tipo mezcla mexicana
- ¾ taza de salsa suave
- 1 bolsa (13 oz) de *tortilla chips*

Caliente el horno a 350 grados. En una sartén mediana a fuego medio, caliente ½ taza de agua. Cocine la cebolla y revuelva ocasionalmente hasta que comience a ablandarse, unos 3 minutos. Agregue la carne picada, el ajo y el condimento

para tacos, y revuelva para deshacer los trozos de carne. Cocine hasta que la carne se dore, alrededor de 5 minutos. Apague el fuego y deje reposar.

Esparza los frijoles refritos en el fondo de una bandeja para hornear de 9”x 13”. Cubra con la mezcla de la carne. Espolvoree los chiles verdes y el queso sobre la mezcla de la carne. Salpique la superficie con salsa.

Hornee hasta que esté bien caliente y el queso se derrita, unos 12 minutos. Sirva al estilo familiar con patatas fritas y más salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

462 calorías, 21 g de grasa, 29 g de proteína, 40 g de carbohidratos, 783 mg de sodios

AVISO SOBRE LA NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es ilegal. El plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* cumple con las leyes de derechos civiles estatales y federales. El plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* no discrimina ilegalmente, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, enfermedad, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

El plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que puedan comunicarse mejor, como los siguientes:
 - ✓ Intérpretes del lenguaje de señas calificados.
 - ✓ Información escrita en otros formatos (en letra grande, en audio, en formatos electrónicos accesibles, etc.).
- Servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como los siguientes:
 - ✓ Intérpretes calificados.
 - ✓ Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los 7 días de la semana llamando al 18664091221. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame al 711. De ser solicitado, este documento puede estar disponible en braille, letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba al siguiente contacto:

Aetna Medicare Preferred Plan (HMO D-SNP)
Aetna Medicare, PO Box 7405, London, KY 40742
18664091221
[TTY:TDD: 711]
[Servicio retransmisión de comunicaciones de California, 711]

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA FORMAL

Si cree que el plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* no le ha brindado estos servicios o lo ha discriminado ilegalmente de alguna otra forma por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, enfermedad, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja formal a *Aetna Medicare Grievances*. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o en formato electrónico:

- **Por teléfono:** Comuníquese con *Aetna Medicare Grievances* [entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los 7 días de la semana.] al **18664091221**. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame a la línea **[TTY/TDD 711]**.
- **Por escrito:** Complete la forma de quejas o envíe una carta a la siguiente dirección:
Aetna Medicare Grievances
PO Box 14834, Lexington, KY 40512
- **En persona:** Vaya al consultorio del médico o al plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* y diga que quiere presentar una queja formal.
- **En formato electrónico:** Visite el sitio web del plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* en **AetnaMedicare.com**.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Cuidado de la Salud de California, por teléfono, por escrito o en formato electrónico:

- **Por teléfono:** Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame al **711 (servicio de retransmisión de comunicaciones)**.
- **Por escrito:** Complete la forma de quejas o envíe una carta a la siguiente dirección: **Deputy Director, Office of Civil Rights**
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

Las formas de quejas se encuentran disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **En formato electrónico:** Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.

Si cree que lo han discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o en formato electrónico:

- **Por teléfono:** Llame al **18003681019**. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame a la línea **TTY/TDD: 1-800-537-7697**.
- **Por escrito:** Complete la forma de quejas o envíe una carta a la siguiente dirección:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Las formas de quejas se encuentran disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **En formato electrónico:** Visite el portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.