

## Consejos de seguridad para evitar una caída

Por Teddi Dineley Johnson

**¿**Alguna vez se resbaló en un piso húmedo? ¿Se tropezó con un cable de extensión? ¿Se resbaló en algunos peldaños?

Todos nos resbalamos, tropezamos o caemos en algún momento, pero eso no se debe tomar a la ligera. Las caídas, la causa principal de lesiones en los Estados Unidos que no son mortales, son el motivo por el que casi 8 millones de nosotros visitamos las salas de emergencia cada año.

Entre el 20 por ciento y el 30 por ciento de los ancianos que se caen sufren lesiones que varían de moderadas a graves, desde cortes hasta fracturas y traumatismos en la cabeza.

Aunque no se lesionen en una caída, después de un percance muchas personas desarrollan un temor a caerse de nuevo, lo cual las lleva a limitar sus actividades. "La prevención de caídas es la forma principal de evitar estas lesiones," asegura Judy Stevens,

PhD, epidemióloga en el Centro de Lesiones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos.

### Es hora de despejar los pisos

Los juguetes en las escaleras, las revistas y los periódicos desparramados por los pisos o los zapatos que se dejan cerca de las camas y puertas pueden provocar tropiezos. Algunas medidas de seguridad simples pueden prevenir muchos percances. Acomode los muebles de forma que tenga un camino sin obstáculos entre las



>> Para ayudar a prevenir caídas, asegúrese de que las escaleras que usa tengan pasamanos y apóyese en ellos cuando sea necesario.

habitaciones. Piense en los patrones de tránsito de su casa y despeje todo lo que obstaculice su camino, por ejemplo alfombras que no están clavadas y cables eléctricos. En la cocina, limpie los derrames antes de que se conviertan en un peligro.

La habitación más pequeña de su casa puede representar los peligros más grandes. Los baños son sitios donde es común sufrir lesiones relacionadas con caídas. Instale barras de agarre cerca de la bañera y la ducha, y coloque una alfombra antideslizante fuera de la bañera. Asegúrese de que la bañera tenga una alfombra o cintas antideslizantes.

### Los ojos no mienten

Tener buena vista es una ayuda que muchas veces se pasa por alto, pero que es sumamente efectiva para prevenir caídas; por lo tanto, manténgase al día con los exámenes de la vista. Las lentes multifocales, como las bifocales y trifocales, pueden crear problemas con la percepción de la profundidad y enviarlo directo al pavimento. Use lentes monofocales cuando salga a caminar.

En su casa, una buena iluminación también puede mejorar su visión y ayudar a prevenir una caída. Muévase despacio cuando se traslade desde un área iluminada hacia otra oscura, o viceversa. Permita que los ojos se adapten al cambio de luz antes de avanzar.

Muchas caídas ocurren en las escaleras, así que asegúrese de que estas estén bien iluminadas, con interruptores de luz en la parte superior y la parte inferior.

¿Debe bajar un tramo de escaleras para llegar hasta la lavadora y la secadora en el sótano? Si pinta una franja en el borde de cada peldaño con un color que contraste, podrá ver más fácilmente las escaleras. Para reforzar la seguridad de las escaleras, instale pasamanos en ambos lados de las escaleras y recuerde usarlos.

Es más probable que se caiga si está descalzo o tiene calcetines o pantuflas; por eso, elija calzado con suela antideslizante y evite los tacos altos. Recuerde que los cordones de los zapatos deben estar atados siempre ya que muchas personas se resbalan con los cordones de sus zapatos.

Tenga un cuidado especial cuando camine por las aceras o las calles de la ciudad. Los baches y las grietas en las aceras, y las áreas con césped desniveladas pueden provocar percances. Los cambios de elevación y las imperfecciones más sutiles en los estacionamientos y las aceras pueden hacer que hasta las personas más estables se tropiecen.

### Los ancianos tienen más riesgo de caer

Las caídas son graves a cualquier edad, pero en especial en los ancianos, quienes corren más riesgo de fracturarse al caer. La osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan quebradizos y frágiles, aumenta las posibilidades de los ancianos de sufrir fracturas relacionadas con caídas.

"Cada 35 minutos, un anciano muere debido a una lesión por una caída, y cada 18 segundos un anciano es tratado en una sala de emergencia por una caída," comenta Stevens.

Los ancianos se pueden proteger de las caídas con ejercicios regulares para aumentar la resistencia, como el tai chi. Además, deben pedirles a sus médicos que revisen sus medicamentos ya que ciertas combinaciones de medicamentos pueden aumentar la somnolencia o los mareos y provocar una caída.

>> Para obtener más consejos sobre la prevención de caídas, visite [www.cdc.gov/homeandrecreational/safety/falls/preventfalls.html](http://www.cdc.gov/homeandrecreational/safety/falls/preventfalls.html) o [www.nlm.nih.gov/medlineplus/falls.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/falls.html)



>> Dado que los juguetes en el piso pueden implicar un riesgo de caída, ordene a sus hijos que los guarden después de jugar.



### Cuidado con las mascotas: Siempre mire hacia abajo

Sabemos que las mascotas son peludas, hermosas y completamente adorables, pero, créalo o no, pueden convertirse en una de las principales causas de tropiezos. No solo puede tropezar con ellas (si estaban allí antes que usted, no tienen por qué moverse, ¿no?), sino también puede resbalarse con sus juguetes, huesos y tazones.

La investigación revela que casi el 90 por ciento de las caídas relacionadas con mascotas incluyen perros, y las personas con más probabilidades de sufrir esas caídas son mujeres y niños, quizá porque ellos son más livianos y pequeños, y más propensos a ser arrastrados o derribados por una mascota revoltosa.

Según Stevens, el entrenamiento en obediencia puede ser útil.



American Public Health Association