

Tomar Medidas para

Evitar las Caídas



**Mark Rivera,
Health Net**

*Ayudamos a proteger la salud de
nuestras comunidades.*



Health Net®



Todos los años, una de cada tres personas de la tercera edad sufrirá una caída. Es más probable que sufra una caída si presenta una lesión, padece una enfermedad, tiene problemas en la vista o de equilibrio, o bien, si está tomando determinados medicamentos. Las caídas pueden provocar lesiones graves e incluso la muerte entre las personas de la tercera edad.

Evitar las caídas es importante para su seguridad, salud y bienestar.

Las caídas pueden evitarse si se toman las siguientes medidas:

1. Cree un hogar seguro y protegido.
2. Manténgase físicamente activo.
3. Consulte a su médico todos los años para realizarse chequeos de la vista y la audición.
4. Tome sus medicamentos según lo indicado.

Protéjase y reduzca su riesgo de caídas

- Pídale a alguien que le visite una vez al día y tenga una lista de números de emergencia cerca de todos los teléfonos.
- Siempre cuente con una manera de pedir ayuda y tenga a mano un teléfono o un celular. Hable con su médico sobre un sistema de alerta en el hogar.
- Use zapatos o pantuflas con talón, suela antideslizante y buen apoyo.
- Utilice dispositivos tales como sillas con orinales, bastones, andadores, sillas de ruedas o escúteres si los necesita.
- Manténgase físicamente activo para mejorar la fuerza y el equilibrio. Esto le ayudará a reducir sus probabilidades de caerse. Pruebe con actividades como caminar, hacer ejercicios en una silla, bailar, practicar yoga o tai chi para mantenerse en forma.
- Coma y beba agua durante todo el día.
- Levántese lentamente después de comer o dormir para evitar marearse.



**Deanna Washington,
Health Net**

Le ayudamos a tomar decisiones sobre la salud informadas.

Cómo crear un hogar seguro y protegido

Todas las habitaciones

- Tenga corredores despejados en todas las áreas de la casa.
- Mantenga los pasillos, y otras áreas de alto tránsito, ordenados y libres de cables.
- Use cera antideslizante en todos los pisos.
- Coloque lámparas de noche en los pasillos, las habitaciones, los baños y las escaleras.

Cocina

- Guarde los platos y los alimentos a su alcance para evitar tener que usar un taburete.
- Seque el líquido que se derrame de inmediato.

Baños

- Elimine los restos de jabón de las bañeras y duchas. Coloque cintas antideslizantes en la bañera y la ducha. Asegure las alfombrillas de baño con cinta doble.
- Instale asientos de inodoro elevados, sillas para ducha, y cabezales de ducha manuales o de altura ajustable si es necesario.
- Coloque barras de agarre a ambos lados del inodoro, así como en las paredes de la bañera y la ducha.

Habitaciones

- Coloque una lámpara y un teléfono con números de emergencia cerca de su cama.

Pasillos y escaleras (dentro y fuera de su casa)

- Instale pasamanos a ambos lados de las escaleras, dentro y fuera de la casa.
- Instale llaves de luz en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Instale pasamanos y luces en los porches y los escalones situados fuera de la casa.



Asegure todos los tapetes con tachuelas, almohadillas antideslizantes o cinta doble para alfombras.



Trabaje con su médico para evitar las caídas

- Revise con su médico todos los medicamentos que requieren receta médica y de venta libre que está tomando. Entienda cómo y cuándo debe tomar sus medicamentos. Comparta con su médico los efectos secundarios que presenta a causa de los medicamentos.
- Informe a su médico si, en los últimos seis meses, se ha caído, se ha sentido mareado o débil, o bien, si le ha resultado difícil caminar, levantarse de la cama o mantener el equilibrio.
- Vaya al oculista una vez al año para detectar condiciones que podrían dañar la vista y posiblemente causar una caída.
- Contrólese la audición una vez al año dado que los problemas en los oídos podrían afectar el equilibrio y causar caídas.



Llame a su médico si:

- Se siente mareado o tiene la sensación de estar en las nubes más de una vez al día.
- Pierde el equilibrio a menudo o siente inestabilidad al caminar.
- Siente que se le adormecen los pies o las piernas.
- Nota un cambio en su manera de caminar.
- Presenta un deterioro constante en su memoria o capacidad mental.

Afiliados a Cal MediConnect:

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.

Para hablar con personal de enfermería sobre su salud o para obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o visite **www.healthnet.com/calmediconnect**.

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

6029196 CA97862-1 (2/14)

Health Net Community Solutions, Inc. es un plan que tiene un contrato con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.