

## Piénselo bien

Es muy posible que usted no piense en las caídas, pero un sencillo error como el dar un traspie en una alfombra suelta o el dejar una caja al final de las escaleras que bajan al sótano podría hacerle perder su independencia — tanto física como económica.

### Estadísticas importantes:

- Muchas de las caídas que ocurren en casa involucran a personas de edad avanzada (1 de cada 3 personas mayores de 65 años de edad se cae cada año). En los Estados Unidos de América, se gasta más de \$20,000 millones de dólares en el tratamiento de personas de edad avanzada después de una caída, la mayoría de este monto para el tratamiento de fracturas de la cadera.
- Las fracturas de la cadera cuestan alrededor de \$35,000 por paciente y 1 de cada 5 personas que sufren una fractura de la cadera morirá en un año.
- Las lesiones graves más comunes resultantes de caídas son lesiones a la cabeza, rotura de la muñeca, rotura de la espalda y fractura de la cadera. Estas lesiones resultan en cuentas médicas altas que pagar y tiempo no trabajado.

## ¿Qué debe hacer si se cae?

La prevención es lo mejor, pero las caídas no dejan de ocurrir.

### Recuerde:

- No se atreva. Permanezca calmado y determine si se ha lesionado.
- Deslicese o arrástrese por el piso hasta alcanzar un mueble y trate de pararse.
- Si no puede pararse, pida ayuda.
- Si está solo, arrástrese o deslicese lentamente hasta alcanzar el teléfono y llame al número local de emergencia o a un vecino.



## ¿Hay una caída en su futuro?

Es posible que esté pensando que usted no va a sufrir un resbalón, tropezón o caída. No obstante, usted podría encontrarse bajo riesgo si uno de los siguientes factores se aplica a usted — éstos están relacionados con el 75 por ciento de las caídas.

- **Edad.** Las fracturas de la cadera aumentan después de los 50 años de edad. La proporción aumenta al doble cada cinco años.
- **Nivel de actividad.** La falta de ejercicio con carga de peso, como el caminar, conlleva a la disminución de la fuerza de los huesos.
- **Sexo.** Las mujeres se encuentran bajo riesgo de desarrollar osteoporosis (disminución de la densidad ósea) después de la menopausia y sufren de dos a tres veces más fracturas de la cadera que los hombres.
- **Hábitos.** El fumar y el consumo excesivo de alcohol disminuyen la fuerza de los huesos.
- **Nutrición.** Una dieta con una ingesta baja de calcio y vitamina D puede resultar en huesos menos densos y fracturas más adelante en la vida.
- **Herencia.** Las personas blancas y de origen asiático con estructuras corporales pequeñas y delgadas se encuentran bajo un mayor riesgo. El caso es similar en las familias con antecedentes de rotura de huesos.

Aproximadamente 11,000 personas mueren cada año como consecuencia de las caídas. Pero es importante recordar que por lo menos un tercio de las caídas anuales puede prevenirse. Encuentre los peligros en su hogar y en su lugar de trabajo y siempre ponga la seguridad en primer plano.

Editor médico: Zorba Paster, MD

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.  
© 2003 Oakstone Publishing. Una compañía Haight Cross Communications.  
Todos los derechos reservados.

PC-02130

# ¡Tenga cuidado!

*Cómo evitar los resbalones, tropezones y caídas*



## El alto costo de las caídas

Los resbalones, tropezones y caídas son accidentes frecuentes. Son la segunda causa de muertes en los Estados Unidos de América, superada solamente por los accidentes en los que están implicados vehículos motorizados. Más de un millón de personas se resbalan, se caen o tropiezan cada año.

Lo bueno es que es fácil prevenir las caídas. Tómese el tiempo necesario para detectar y remediar condiciones peligrosas y podrá reducir la probabilidad que usted tiene de sufrir una lesión.

## Evite los peligros comunes

A continuación le ofrecemos sugerencias para evitar los resbalones, tropezones y caídas.

- **USE** el calzado apropiado. Use calzado de tacón bajo, que le quede cómodo y que tenga suelas antideslizantes.
- **EVITE** los peligros para los niños: No use andadores con ruedas e instale barreras de seguridad para los niños en las escaleras.
- **INFÓRMESE** sobre sus medicamentos. Lea la etiqueta del medicamento para informarse sobre sus efectos secundarios y tenga especial cuidado si éstos incluyen vértigo, somnolencia o pérdida de la coordinación.
- **SOMÉTASE** a un examen de la vista. La mala vista es la causa de muchas caídas. Hágase examinar la vista regularmente y use sus gafas o lentes de contacto.
- **COMIENCE** un programa de ejercicio regular. El mantenerse en forma mejorará su equilibrio y coordinación y le fortalecerá los huesos, disminuyendo la probabilidad que usted tiene de sufrir una lesión.



## Seguridad en el trabajo

Las caídas son responsables del 15 al 20 por ciento de los costos de compensación por accidentes de trabajo. Ponga en práctica estas sugerencias para volver su lugar de trabajo en un lugar seguro.

### En la oficina:

- Cerciórese de que los cables de la computadora y los cordones telefónicos no se encuentren por debajo de sus pies.
- Si le es necesario alcanzar algo o cambiar un foco de luz, busque ayuda. No use su escritorio, una caja, un tacho de basura o una silla de la oficina como banquillo o escalera.
- Tómese el tiempo necesario. Muchas caídas suceden cuando alguien está caminando rápido o corriendo.
- Sujete los filos sueltos de las alfombras o del material para pisos con tachuelas o cinta.
- Mantenga los pasillos y pasarelas sin amontonamientos y desorden.
- Evite usar faldas largas o pantalones que puedan hacer que se tropiece y ropa suelta que pueda engancharse en cosas.



Las caídas pueden suceder en cualquier momento y en cualquier lugar, pero la mayoría de las caídas ocurren en casa durante las actividades de la vida diaria.

## Sugerencias para la prevención:

- 1 **Escaleras:** Suministre suficiente iluminación para que los escalones puedan verse claramente, con interruptores en la parte superior e inferior de las escaleras; mantenga las escaleras sin amontonamientos; instale pasamanos y barandas fuertes y tiras de material antideslizante en el borde de los escalones.
- 2 **Baño:** Instale una luz veladora o lampanilla; use tapetes para el baño con un revestimiento posterior antideslizante; coloque un tapete de caucho o tiras de material antideslizante en el piso de la bañera o ducha.
- 3 **Cocina:** Evite estirarse o subir por los anaqueles para alcanzar los anaqueles más altos; use escabeles o escalerillas de mano fuertes con barandas; limpie los derrames.
- 4 **Cuarto de estar:** Retire las mesas bajas, los banquillos y demás objetos de los pasillos y de las áreas por donde se camina; mantenga los cordones eléctricos y los cordones telefónicos donde no estorben; renueve el desorden, los amontonamientos y las alfombrillas del suelo.
- 5 **En el exterior:** Mantenga los senderos en buenas condiciones, instale luces en el camino de entrada y cerca de las puertas; mantenga el jardín y el patio sin utensilios de jardinería y otros peligros.

### En el área de producción o en el campo de operaciones:

- Marque los pasillos o áreas para caminar con líneas amarillas y cerciórese de que estas áreas se mantengan sin amontonamientos, desorden o escombros.
- Limpie los derrames en cuanto éstos sucedan.
- Cerciórese de que las áreas de trabajo estén adecuadamente iluminadas. El pasar de áreas oscuras a áreas iluminadas o viceversa puede hacer que una persona se resbale o tropiece.
- No lleve pasajeros en carretillas elevadoras, tractores, cortadoras de césped u otra maquinaria.
- Use escaleras de mano que sean fuertes y de la altura adecuada para la tarea — nunca se pare en los dos últimos escalones o peldaños.
- No se exceda en lo que lleve o cargue. Las cargas demasiado pesadas o demasiado grandes no le permitirán ver correctamente.
- Cuando suba o baje de una máquina o vehículo, primero agárrese bien de algo. Cuando esté bajándose de un camión o de una pieza de maquinaria, siempre bájese hacia atrás, nunca hacia adelante.
- Coloque superficies antideslizantes en las rampas, planchas de acceso, pasarelas y áreas de carga y descarga.

### Sugerencias prácticas si ha sufrido una torcedura o distensión

Las torceduras y las distensiones musculares constituyen las lesiones más comunes causadas por los resbalones, tropezones o caídas. Si sufre una torcedura o distensión, ponga en práctica este método.

**Descanse:** No trate de usar ni ejerza presión sobre la extremidad que se ha torcido durante por lo menos unos pocos días.

**Hielo:** Use hielo durante las primeras 24 horas para disminuir la hinchazón.

**Compresión:** Envuelva la extremidad que se torció en una venda.

**Elevación:** Acuéstese y eleve la extremidad que se ha torcido por encima del nivel de su corazón para reducir la hinchazón.