

## Cuatro cosas que usted puede hacer para prevenir las caídas:

### ① Hable abiertamente.

Hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y la prevención de las caídas. Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos.

### ② Manténgase en movimiento.

Comience un programa de ejercicios para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio.

### ③ Hágase un chequeo de los ojos cada año.

Remplace sus anteojos cuando sea necesario.

### ④ Haga más seguro su hogar.

Retire objetos amontonados y que podrían hacerle tropezar.

Cada año,  
1 de cada 4 personas  
mayores de 65 años  
sufrir caídas.

Las caídas pueden  
causar la pérdida de la  
independencia, pero son  
prevenibles.

## Infórmese

Comuníquese con el centro local comunitario o de personas mayores para solicitar información sobre programas de ejercicios o de prevención de caídas y opciones sobre cómo mejorar la seguridad de su casa, o visite:

- [go.usa.gov/xN9XA](http://go.usa.gov/xN9XA) (en inglés)
- [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org) (en inglés)



Creado por los Centros  
para el Control y la Prevención  
de Enfermedades

Para más información, visite el sitio web en inglés [www.cdc.gov/steady](http://www.cdc.gov/steady)

Este folleto fue creado con la colaboración de las siguientes organizaciones: VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC), Fall Prevention Center of Excellence.

Distribuido por:

Añada su información:  
Nombre de la organización  
Número de teléfono  
Sitio web

# Mantenga su independencia

Aprenda más sobre la  
prevención de las caídas.



## STEADY

Stopping Elderly Accidents,  
Deaths & Injuries

## Averigüe cuál es su riesgo de tener una caída

| Encierre en un círculo “Sí” o “No” para cada uno de los siguientes enunciados |        |                                                                                                                                                                                                    | Por qué es importante                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sí (2)                                                                        | No (0) | He tenido una caída en el último año.                                                                                                                                                              | Las personas que han tenido una caída tienen probabilidades de volver a caerse.                                                          |
| Sí (2)                                                                        | No (0) | Uso o me han recomendado que usara bastón o un caminador para desplazarme con seguridad.                                                                                                           | Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un caminador posiblemente ya tengan más probabilidades de tener una caída. |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | A veces siento que no tengo estabilidad al caminar.                                                                                                                                                | La falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.                                 |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Me sostengo de los muebles para estabilizarme cuando camino en casa.                                                                                                                               | Esto también es señal de falta de equilibrio.                                                                                            |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Me preocupa caerme.                                                                                                                                                                                | Las personas que tienen preocupaciones de caerse tienen más probabilidades de tener una caída.                                           |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Necesito ayudarme con las manos para levantarme de una silla.                                                                                                                                      | Esta es una señal de debilidad muscular en las piernas, una de las principales causas de caídas.                                         |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Tengo algo de dificultad para subir el borde de la acera.                                                                                                                                          | Esto también es señal de debilidad muscular en las piernas.                                                                              |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Frecuentemente tengo urgencia de llegar al baño.                                                                                                                                                   | Correr para llegar al baño, especialmente durante la noche, aumenta las probabilidades de caerse.                                        |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | He perdido un poco de sensibilidad en los pies.                                                                                                                                                    | Tener los pies entumecidos puede hacer que se tropiece y se caiga.                                                                       |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir aturdido o más cansado de lo normal.                                                                                                                 | A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de caerse.                                       |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o para mejorar el estado de ánimo.                                                                                                                        | Estos medicamentos a veces pueden aumentar sus probabilidades de caerse.                                                                 |
| Sí (1)                                                                        | No (0) | Con frecuencia me siento triste o deprimido.                                                                                                                                                       | Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse aletargado, se relacionan con las caídas.                                    |
| <b>Total</b>                                                                  |        | Sume la cantidad de puntos para cada respuesta de “Sí”. Si obtuvo un puntaje de 4 o más, es posible que esté en riesgo de tener una caída. Hable con su médico los temas tratados en este folleto. |                                                                                                                                          |

Esta lista fue elaborada por el VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC) y sus afiliados y es una herramienta validada de autoevaluación de riesgo de caídas (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011;42(6)493-499). Adaptado con autorización de los autores.