

LOS HECHOS ACERCA DE LAS CAÍDAS PARA LA TERCERA EDAD THE FACTS ON FALLS FOR SENIORS

¿Sabía usted que las caídas son la causa más común de lesiones para las personas mayores?(Did you know falls are the most common cause of injury for seniors?)

- 1 de cada 3 personas mayores se caerán cada año.
- La mitad de todas las personas de la tercera edad que se caen lo hacen más de una vez.
- Casi la mitad de todas las personas de la tercera edad que se caen se lesionan a sí mismos.
- Incluso sin una lesión, una caída puede hacer que usted se preocupe y reducir su actividad diaria.
- La mayoría de las caídas ocurren en el hogar en el cuarto de baño, cocina, y en las escaleras.

Las caídas no son una parte normal del envejecimiento!!

¿Cuáles son las causas de las caídas? (What are the causes of falling?)

- Tener poco equilibrio y piernas débiles o haberse caído antes
- Toma de riesgos como subir en sillas y no prestar atención a lo que se está haciendo.
- Apurado y de prisa (por ejemplo, cuando vas al baño y/o contestar el teléfono).
- No pedir ayuda cuando no puede alcanzar algo, o cuando usted está enfermo o se siente débil.
- Cuando se tiene condiciones de riesgo dentro o fuera de su hogar, tales como pasamanos rotos o desaparecidos.
- El usar calzado inseguro (por ejemplo, el uso de zapato de respaldo abierto o zapatillas, o el andar descalzo).
- El tomar la dosis equivocada de medicamentos, tomando las píldoras en el momento equivocado, o tomar más de 8 medicamentos al día puede hacer que se sienta mareado, tembloroso/a o débil.
- El consumo de alcohol, el cual afecta a su agilidad y el equilibrio

¿Qué puedo hacer para evitar algunas caídas? (What can I do to prevent some falls?)

Preste atención.

- Tómese el tiempo para hacer sus deberes, planifique el futuro. Pida ayuda cuando lo necesite.

Mejore su salud ósea: prevenir la **osteoporosis** (huesos que se pueden quebrar con facilidad). La sociedad de osteoporosis de Canadá recomienda:

- Edad de 50 y más: Tome 1200-1500 mg de calcio cada día.
- Edad de 50 y más: Tome 800-1000 unidades internacionales de vitamina D todos los días.

Tomar suplementos para obtener suficiente calcio y vitamina D.

Comer comidas saludables y no se salte sus comidas.

Use calzado adecuado y tome cuidado de sus pies.

- Si le duelen sus pies, usted estará menos activo y tendrá más chance de sufrir una caída.
- Si usted sufre de diabetes o mala circulación en los pies, vea a un médico de cuidado de pies.
- Use zapatos con suela anti-deslizante, corta y amplia.
- Asegúrese de que sus zapatos o zapatillas se ajusten bien a sus pies.
- No camine descalzo, con zapato abierto o usar zapatillas.

Tome sus medicamentos como se indica: Recuerde - el alcohol interfiere con la función de los medicamentos.

- Hable con su médico acerca de tomar píldoras para dormir. Las pastillas para dormir aumentan el riesgo de caerse.

- Informe a su médico acerca de **todos** los medicamentos que está tomando, incluyendo medicamentos a base de hierbas.
- **Pídale a su proveedor de servicios de salud, que revise sus medicamentos cada año.**

Haga que su visión y la audición sea revisada por profesionales en la salud

- Use sus anteojos y audífonos.

Haga que su hogar sea más seguro.

- Haga colocar pasamanos cerca de su inodoro y junto a su tina o ducha.
- Mejore la iluminación en su hogar. A medida que usted envejece, necesita más de luz brillante para ver mejor.
- Tener pasamanos y poner luces en todas las escaleras.
- Elimine el desorden con el que se puede tropezar tales (como documentos, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares en que usted camina.

Moverse: Comience un programa regular de ejercicios.

- Huesos fuertes y músculos fuertes ayudan a reducir el riesgo de caída. Haga que sus huesos sean más fuertes con el ejercicio.
- Mejore el equilibrio, la coordinación, la fuerza en las piernas a través de ejercicio regular.
- Trate de caminar, bailar, jugar bolos, y hacer tai chi.

Estoy viviendo con una enfermedad crónica, ¿existen algunos programas que ayuden a construir músculos y huesos saludables? (I am living with a chronic health condition, are there any programs that help build my muscle and bone health?)

El Programa de Manejo de Enfermedades Crónicas para las personas que viven con enfermedades crónicas en Calgary ofrece educación, ejercicio y clases donde usted mismo maneja su programa de ejercicios. Por favor, vaya a www.calgaryhealthregion.ca/programas/cdm o llame al 403 943 2584 para clases en Inglés o llame al 403-650-4933 para clases en Mandarin/Cantonés. Algunas de las clases están disponibles en punjabi, cantonés y mandarín.

¿Qué debo hacer si me caigo? (What do I do if I fall?)

- No se apresure a levantarse. Asegúrese de que usted no está herido, antes de tratar de levantarse o dejar que otros le ayuden a levantarse. Póngase de pie lentamente y con seguridad.
- Dígale a alguien que usted se ha caído y si esta herido vea a un médico.
- Haga que sus medicamentos sean revisados por un medico.
- No permita que su miedo de caer otra vez le impida de hacer sus actividades.

Para Más Información (For More Information)

- Hable con su médico de familia, para el servicio de conserjería por enfermera e información sobre salud las 24 horas, llame a Salud de Alberta (Health Link Alberta) al 1-866-408-LINK (5465) gratis. Mandarin Health Link Alberta 403-943-1554, cantonés Health Link Alberta 403-943-1556
- Prevención de caídas – Vaya a Búsqueda de balance en www.findingbalancealberta.ca
- Folletos en español y chino se puede encontrar en www.cdc.gov/injury
- Para obtener más información sobre la salud de los huesos, vaya a www.osteoporosis.ca
- Centro de Investigación y Control de Lesiones de Alberta www.acicr.ualberta.ca

Si quiere leer alguno de las series de artículos anteriores "Camino de Vida Saludable, por favor vaya a http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm y obtenga información de salud en su propio idioma.