30 Años
MEDICINA FAMILIAR UC
Construyendo Medicina Familiar para Chile

PASOS FIRMES: LA SEGURIDAD PARTE EN LA CASA

Consejos prácticos para evitar caídas en adultos mayores en casa

¡Ojo! Es más que sólo una caída

- Las caídas son la segunda causa mundial de muerte por traumatismos involuntarios en adultos mayores.
- 75% de las caídas ocurren en el hogar.
- Sus consecuencias pueden ser a menudo graves. Sin embargo, muchas podrían evitarse con sencillos cambios en su vida diaria.

¿Qué medidas tomar en casa para evitarlas?

Iluminación

Mantenga iluminación adecuada en la casa, especialmente de noche.

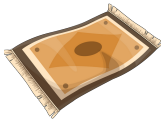
Pasillos

Pasillos despejados, sin muebles, cables, adornos u objetos que obtaculicen el paso.
¡Se puede tropezar!

Baños

Prefiera duchas en vez de bañera.
Instale pasamanos, sillas de baño, mantenga el suelo libre de humedad
¡No se resbale!

Alfombras



Evite alfombras, ¡Son bonitas, pero pueden ser un obstáculo!

Escaleras

Use pasamanos al subir y bajar escaleras

Calzado

Use zapatos cómodos de goma que no resbalen,
Evite tacos sobre 4 cm y zapatillas abiertas por el talón.
¡Adios Pantuflas!

Otros consejos para evitar caídas

- Realice actividad física
- Evite levantarse de la cama bruscamente.
- Tome por lo menos 2 L de agua al día.
- No se automedique.

¡Lo más importante!

No olvide consultar con su médico familiar para una evaluación integral y más consejos sobre cómo prevenir caídas en el adulto mayor.

Red de Salud UC • CHRISTUS

Para más información sobre caídas en Adulto Mayor, visite el código QR

Constanza Rentería Araya. Residente Medicina Familiar mención Adultos. Junio 2023

Referencias:
(1) Manual de prevención de caídas en el Adulto mayor; Minsal.cl. Disponible en: https://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf
(2) Montero-Odasso MM, Kamkar N, Pieruccini-Faria F, Osman A, Sarquis-Adamson Y, Close J, Hogan DB, Hunter SW, Kenny RA, Lipsitz LA, Lord SR, Madden KM, Petrovic M, Ryg J, Speechley M, Sultana M, Tan MP, van der Velde N, Verghese J, Masud T; Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. Evaluation of Clinical Practice Guidelines on Fall Prevention and Management for Older Adults: A Systematic Review. JAMA Netw Open. 2021 Dec 1;4(12):e2138911. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.38911. PMID: 34910151; PMCID: PMC8674747.
Hipar Salud UC https://www.ucchristus.cl/