



BOLETÍN DE BIENESTAR

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Departamento de Servicios de Desarrollo de California

JULIO DE 2024



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Cualquier persona puede sufrir una caída. Las caídas pueden ocasionarle una lesión y ser un signo de otros problemas. Hay cosas que puede hacer para prevenir las caídas y disminuir el riesgo de lesiones si se cae.

Siga estos 5 pasos para prevenir las caídas.

La causa de la mayoría de las caídas es una combinación de factores de riesgo personales y ambientales. A continuación, presentamos las formas en que se pueden prevenir las caídas.



1. Haga de su hogar un lugar seguro.

Inspeccione su casa para encontrar cosas que puedan hacerlo tropezar o caer.

Retire del suelo los objetos desordenados con los que pueda tropezar.

Asegúrese de que su hogar tenga buena iluminación.

Use alfombrillas de baño en la ducha.

Haga instalar barras de apoyo en el baño.

2. Informe a otros si está mareado o si se cayó.

Si tiene mareos o siente que puede caerse, pida ayuda a sus personas de apoyo.

Si se cae, asegúrese de decírselo a alguien. Es posible que deba ver al médico.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a las personas, a sus familias y a otras personas acerca de riesgos específicos en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).



3. Hable con su médico.

Consulte a su médico qué cosas pueden presentar un riesgo de caídas. Converse sobre lo que puede hacer para preservar su seguridad.

Hable con su médico sobre los medicamentos que toma. Algunos medicamentos pueden provocarle mareos o inestabilidad al pararse.

Descubra si alguno de sus medicamentos tiene efectos secundarios que puedan aumentar el riesgo de caídas. De ser así, tome precauciones.



4. Ejercite y manténgase activo.

Procure hacer algún tipo de actividad física 20 a 25 minutos al día.

Vaya a lugares donde pueda estar en movimiento, como parques públicos, canchas de baloncesto o centros comerciales.

Camine con un amigo.

Tome una clase de ejercitación.

El ejercicio físico es una buena forma de mantenerse fuerte y saludable. [Lea más sobre las formas de mantenerse activo.](#)



5. Controle su visión y audición.

Sus ojos y oídos lo ayudan a no caerse.

Consiga anteojos o audífonos nuevos cuando los necesite.

Fuente: [Departamento de Servicios de Desarrollo](#)

Qué hacer si se cae

Mantenga la calma.



Pida ayuda.



No se pare de inmediato. Espere hasta estar seguro de que se encuentra bien para pararse y que no se ha lastimado. Si se levanta demasiado rápido, podría caerse de nuevo.



Informe a las personas a su alrededor cómo se siente:

- ¿Siente que se ha roto algún hueso?
- ¿Se golpeó la cabeza?
- ¿Está sangrando?
- ¿Tiene dificultades para respirar?



Llame al 911 para recibir ayuda de urgencia. Si se golpeó la cabeza o se ha lastimado gravemente, está sangrando mucho o siente un dolor muy agudo, llame al 911. No se mueva ni deje que lo mueva otra persona que no sea personal de urgencias entrenado.



Intente recordar qué sucedió antes de caerse para poder compartir esto con su médico y equipo de apoyo. Esto puede ayudarlos a trabajar en conjunto para que no vuelva a suceder.

Fuente: [Departamento de Servicios de Desarrollo](#)