



Manténgase Activo e Independiente para la Vida

**Una Guía de Información
para Adultos Mayores
de 65 Años**



DOH 341-013 July 2011 Spanish

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades, a solicitud del interesado. Para presentar una solicitud, llame al: 800-525-0127 (TDD/TTY 800-833-6388).

Se utilizaron fondos federales para desarrollar este material de conformidad con el Acuerdo Corporativo n.º U17/CCU022310 de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), el Centro Nacional de Prevención y Control de Lesiones (NCIPC). Su contenido es exclusiva responsabilidad de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales del CDC. Este material es de dominio público y se puede reproducir sin permiso. Si utiliza o adapta este material, atribúyale el crédito al Departamento de Salud del Estado de Washington, Programa de Prevención de Lesiones y Violencia.

Reconocimientos

Autor

Sally York, MN, RNC

Consultor Técnico

Clare Morrison, MCSPT
NorthWest Orthopaedic Institute
Tacoma, Washington



NORTHWEST ORTHOPAEDIC INSTITUTE
Where Research Meets Community

Consultor Técnico Principal

Anne Shumway-Cook, PhD, PT
Division of Physical Therapy
Dept. of Rehabilitation Medicine
University of Washington
Seattle, Washington



Investigador Principal,
Estudio de prevención de de
caídas ciudadanos mayores

Ilene F. Silver, MPH
Washington State
Department of Health
Olympia, Washington



Editor / Escritor Secundario

Tricia Spicer Bekey

Diseñador Gráfico

Sally Porter
Comprehensive Health
Education Foundation
Seattle, Washington



COMPREHENSIVE
HEALTH
EDUCATION
FOUNDATION

Le agradecemos a los 453 adultos mayores de 65 años del condado de Pierce y Spokane, Washington, que participaron en el Estudio de prevención de caídas de ciudadanos mayores del Departamento de Salud del Estado de Washington desde 2003 hasta 2005 y que hicieron valiosos comentarios para que esta información ayudara a otros.

Le agradecemos al Comité Asesor de Estudio de Prevención de Caídas de Ciudadanos Mayores por su revisión y sus consultas acerca de la información de seguridad de medicamentos.

Le damos nuestras gracias a Erin Honda, BS; Roberta Wilson, PhD; y Steven Teeny, MD por sus revisiones y consultas sobre la información de ejercicios.

Le agradecemos a David McKay, coordinador de la exhibición *Feet First: The Scholl Story*, la Universidad Rosalind Franklin de Medicina y Ciencias, por su tiempo contribuyendo a la información de podología y calzado.

Introducción

El objetivo de esta guía es brindar a adultos mayores de 65 años información que les ayude a permanecer activos e independientes en la vida y ayudarles a prevenir caídas y lesiones relacionadas con las caídas, una importante amenaza a la vida independiente.

Las caídas son la principal causa de hospitalizaciones relacionadas con lesiones en el caso de adultos mayores en el estado de Washington. Muchas caídas en adultos mayores de 65 años son causadas por los cambios graduales en la salud debido al envejecimiento, como las afecciones crónicas de salud, el uso diario de medicamentos y los cambios en la fuerza muscular, el equilibrio, la visión y la capacidad para caminar. Al aprender a administrar estos factores de salud, puede aprender a mantenerse activo e independiente en la vida.

Muchos estudios indican que las caídas entre los adultos mayores de 65 años se pueden reducir o prevenir. Desde 2003 a 2005, el Departamento de Salud del Estado de Washington realizó un estudio financiado por CDC (Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos) donde participaron 453 adultos mayores de 65 años para demostrar la efectividad de un programa comunitario desarrollado para evitar caídas, el cual incluía lo siguiente:

- Identificación de factores de riesgo individuales.
- Clases de fuerza, equilibrio y ejercicio aeróbico grupales.
- Clases de educación grupal sobre prevención de caídas, ejercicio, seguridad de medicamentos, seguridad en el hogar y calzado seguro, andadores y bastones.

Creamos esta guía porque los adultos mayores de nuestras clases grupales solicitaron información escrita sobre estos temas. Lo instamos a obtener más información de su proveedor de cuidados de la salud, su biblioteca local o la agencia de servicios para ciudadanos mayores del condado sobre los temas específicos mencionados en esta guía y que fueran importantes para usted.

Para obtener más información acerca de su agencia de servicios para ciudadanos mayores del condado, comuníquese con el localizador de Eldercare, un servicio público de la Administración para Ancianos de los Estados Unidos, en www.eldercare.gov o llamando al 800-677-1116 (de lunes a viernes, de 9.00 a. m. a 8.00 p. m. hora del este). Este servicio vincula a aquellos que necesitan información y asistencia con las agencias para ancianos estatales y locales del área y las organizaciones basadas en la comunidad y que brindan servicios para adultos mayores de 65 años, sus familias y sus cuidadores.

Las cuatro cosas más importantes que puede hacer para prevenir las caídas son las siguientes:

- 1. Comenzar un programa de ejercicios regulares.**
- 2. Haga de su hogar un lugar más seguro.**
- 3. Haga que su proveedor de cuidados de la salud revise sus medicamentos.**
- 4. Hágase controlar su visión.**



Índice

Capítulo 1. Creación de su plan de ejercicio

El ejercicio es importante para los adultos mayores de 65 años	1
Elija un plan de ejercicios adecuado para usted	1
Comience a ejercitarse y no deje de hacerlo.....	2
El ejercicio no debe ser doloroso	3
Manténgase fuerte con pesas	3
Incluya el equilibrio en su plan de ejercicios.....	3
El ejercicio en clases grupales	4
Recursos para ejercitarse en casa.....	4
¿Está listo para ejercitarse?.....	6
Su plan de ejercicios.....	8

Capítulo 2. Comprensión de sus problemas de salud y el ejercicio

El momento lo es todo.....	11
Cómo volver a ejercitarse luego de un descanso.....	11
El ejercicio después de una enfermedad.....	12
El ejercicio después de un resfrío o una gripe	12
El ejercicio después de una lesión	12
El ejercicio después de una cirugía	12
Mantenimiento de su salud oftalmológica y auditiva.....	12
Cómo protegerse de la osteoporosis.....	13
Usted tiene la cobertura de Medicare	14

Capítulo 3. Administración de sus necesidades de cuidados de la salud

Utilice los medicamentos prudentemente.....	15
Esté consciente sobre los problemas con los medicamentos	15
Administración de sus medicamentos.....	16
Hable con su médico	16

Índice (continuación)

Hable con su farmacéutico.....	17
Hable acerca de los costos de sus medicamentos.....	18

Capítulo 4. Cómo mantenerse en pie

Construya una base más fuerte.....	19
Mantenga la salud de sus pies.....	19
Cómo elegir el mejor calzado	20
Dispositivos de asistencia que pueden ayudarle	21
Lo que debe saber acerca de los bastones	22
Lo que debe saber acerca de los andadores.....	23
Para obtener más información.....	24

Capítulo 5. Mantener su independencia mediante la seguridad en el hogar

Haga que su hogar trabaje para usted.....	25
Cree su plan de seguridad en el hogar	25
Su lista de control de seguridad en el hogar	26
Utilice las escaleras de manera segura	27
Continúe siendo independiente al solicitar ayuda.....	28

En caso de emergencia: Qué hacer si se cae	29
---	-----------

Mi plan sin caídas	30
---------------------------------	-----------

Capítulo 1.

Creación de su plan de ejercicio

EN ESTE CAPÍTULO

- **El ejercicio es importante para los adultos mayores de 65 años**
- **Elija un plan de ejercicios adecuado para usted**
- **Comience a ejercitarse y no deje de hacerlo**
- **El ejercicio no debe ser doloroso**
- **Manténgase fuerte con pesas**
- **Incluya el equilibrio en su plan de ejercicios**
- **El ejercicio en clases grupales**
- **Recursos para ejercitarse en casa**
- **¿Está listo para ejercitarse?**
- **Su plan de ejercicios**

El ejercicio es importante para los adultos mayores de 65 años

A medida que envejecemos, hacer ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad con regularidad protege nuestra salud e independencia y nos ayuda a prevenir caídas. El ejercicio regular es una gran manera de aliviar el estrés, dormir mejor, tener más energía y fortalecernos.

Para convertir el ejercicio en un hábito regular se necesita motivación, compromiso y esfuerzo. Está bien si puede ejercitarse solo una vez o dos veces por semana al comienzo.

Elija un plan de ejercicios adecuado para usted

Siempre debe hablar con su proveedor de cuidados de la salud acerca de los tipos de ejercicios más adecuados para usted y acerca de las instrucciones específicas de ejercicios, especialmente si se presentan nuevos problemas de salud.

Para reducir las caídas, se alienta a los adultos mayores saludables a hacer ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad tres veces por semana y actividades aeróbicas tres a cinco veces por semana.

Muchas veces es más fácil hacer del ejercicio un hábito si tiene un compañero de ejercicios o si asiste a una clase, experimente para descubrir qué es lo que funciona para usted. Si algunos ejercicios causan dolor, hable con su instructor y con su proveedor de cuidados de la salud.

Si tiene problemas de la salud

musculoesquelética (problemas de espalda, artritis, fibromialgia o lesiones), pídale a su proveedor de cuidados de la salud una derivación para fisioterapia para estudios e instrucciones de ejercicios. Medicare cubre esto.

Si tiene un problema cardíaco o pulmonar, consulte a su proveedor de cuidados de la salud para que le haga una derivación de rehabilitación cardíaca o pulmonar para aprender acerca de programas de ejercicios que fueran seguros para usted, muchos hospitales tienen programas de rehabilitación para pacientes ambulatorios.

Puede aprender cómo ejercitarse de manera segura con la mayoría de las afecciones de la salud trabajando con su proveedor de cuidados de la salud y leyendo acerca de sus afecciones en libros de salud escritos por expertos, en artículos de revistas y en sitios web de Internet.

Utilice su cuestionario **¿Está listo para ejercitarse?** al final de este capítulo para evaluarse.

Comience a ejercitarse y no deje de hacerlo

Piense en un ejercicio y una actividad física que sean tan divertidos como saludables. Convierta la actividad física en un hábito rutinario, tal como las comidas y los medicamentos. Es el mejor “seguro de salud” para mantenerse saludable, activo e independiente. Utilice el formulario **Su plan de ejercicios** al final de este capítulo para crear el plan adecuado para usted.

- Piense acerca del plan, discúptalo con otros y, luego, **haga un plan**.
- **Determine cuáles son sus mejores momentos del día** para ejercitarse: La mañana, la tarde o la noche.
- **Determine cuáles son sus mejores lugares** para ejercitarse: La casa, el vecindario, el centro para ciudadanos mayores, el grupo comunitario, el gimnasio, etc.

Excusas comunes

- **Miedo por problemas de la salud**
- **Falta de interés en el ejercicio**
- **No sabe cómo comenzar**
- **Se siente agobiado**
- **No desea ejercitarse solo, no conoce a nadie con quién ejercitarse**
- **Tiempo, dinero o transporte limitado**
- **No encuentra un lugar seguro o conveniente para ejercitarse**

para no ejercitarse

- **Identifique cuáles son las mejores actividades** para usted, como caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar o clases de ejercicio. Piense acerca de las actividades físicas que disfrutaba cuando era niño, adolescente y adulto joven. ¿Cómo puede incorporar esas actividades en su vida ahora?
- Incluya el ejercicio en su cronograma de actividades y **hágalo una prioridad**: Sacar a pasear el perro, bailar, nadar, etc.
- **Busque otras personas** que estén interesadas en hacer ejercicio, o que ya estén ejercitándose, para que le ayuden a mantener su motivación.
- Hable acerca del ejercicio con sus amigos y su familia. Encuentre maneras de **utilizar el ejercicio como una actividad social** con ellos, además de salir a comer, ir de compras, ir al cine, etc.
- **Fije metas personales** para el corto plazo (diarias, semanales) y a largo plazo (mensuales, por temporadas, anuales).
- **Comience despacio**, haga un progreso lento, sea consistente y planee con anticipación. Toma aproximadamente un mes para convertir el ejercicio en un nuevo hábito.
- Lleve un registro y **haga un seguimiento de su progreso** (haga un calendario de ejercicio, un diario, etc.).
- **Sea realista acerca de las recaídas**, es normal que no se respete el cronograma en ocasiones. Identifique y comprenda la razón (un cambio en la salud, un evento estresante, un conflicto de cronograma, un viaje, el cambio de estación, etc.).
- No se exija demasiado. **No abandone**; ¡haga un plan para comenzar de nuevo!

El ejercicio no debe ser doloroso

El ejercicio no debe causar dolor. Siempre debe escuchar a su cuerpo para saber durante cuánto tiempo debe ejercitarse, cuánto exigirse al ejercitar y cuántas repeticiones hacer. Si cualquier nuevo dolor dura más de una o dos semanas, hable con su instructor y su médico.

Si siente dolor cuando utiliza pesas, utilice menos peso o deténgase. Si siente dolor por una clase de ejercicio, hable con su instructor y su médico. Si el dolor continúa o aumenta, quizás necesite una forma de ejercicio regular menos exigente. Hay muchos tipos de ejercicio disponibles y vale la pena encontrar el adecuado para usted.

Manténgase fuerte con pesas

A medida que envejecemos, nuestros músculos se tornan más delgados y débiles con la edad. La buena noticia es que podemos aumentar y mantener el tamaño y la fuerza de los músculos con ejercicios de fortalecimiento, ejercicios en los que se utilizan pesas. Hay muchos tipos diferentes de pesas para ejercicio: pesas de mano, pesas con correas para los tobillos y las muñecas y máquinas de pesas.

Es importante utilizar pesas con regularidad (al menos 15 minutos, dos o tres veces por semana) para sus brazos, piernas y músculos abdominales para aumentar y mantener la fuerza muscular general, que aumenta su capacidad de equilibrio, flexibilidad y caminata, y ayuda a prevenir caídas.

Si nunca hizo ejercicio con pesas anteriormente, tómese su tiempo para aprender qué tipos de pesas son las más indicadas para usted y cómo utilizarlas de manera segura con regularidad. Puede entrenarse con un instructor de fitness, un entrenador de un gimnasio (con un formulario

de derivación de su proveedor de cuidados de la salud). También puede obtener información en su biblioteca local acerca de los recursos que se mencionan en este capítulo.

Incluya el equilibrio en su plan de ejercicios

El equilibrio es una parte importante de las actividades de la vida diaria, tales como caminar, levantarse de una silla, vestirse, agacharse para levantar un nieto o estirarse para colocar vajilla o alimentos en estantes. Los problemas de equilibrio pueden reducir su independencia en las actividades de la vida diaria y pueden ocasionar caídas y miedo a las caídas. La buena noticia es que el ejercicio puede mejorar mucho su equilibrio y reducir su riesgo de caídas.

Su equilibrio es un sistema de piezas que trabajan juntas. El sistema de equilibrio involucra tres piezas principales:

1. Sus sistemas sensoriales (vista, oído interno y el sentido del tacto en su piel, músculos y articulaciones), que brindan información acerca de la posición de su cuerpo y el movimiento en su entorno;
2. La capacidad de su cerebro para procesar esta información;
3. Sus músculos y articulaciones, que brindan la flexibilidad, la fuerza y la resistencia para coordinar los movimientos necesarios para mantener su equilibrio de manera segura.

Para mejorar su equilibrio, comience a hacer ejercicios de equilibrio al menos dos o tres veces por semana. Algunos de estos ejercicios se pueden practicar en cualquier lugar y en cualquier momento, siempre y cuando tenga algo resistente (como una mesa de cocina) de dónde sujetarse:

- Párese con un pie delante del otro sin dejar espacio. Ponga su talón delante de los dedos del otro pie cada vez que haga un paso. Su talón y sus dedos deben tocarse o estar a punto de tocarse.
- Caminar con un pie delante del otro sin dejar espacio. Coloque sus pies como lo hizo para pararse con un pie delante del otro sin dejar espacio, pero camine hacia delante para que su talón prácticamente entre en contacto con los dedos del otro pie.
- Párese en un pie (mientras lava los platos, se cepilla los dientes, espera en una fila en la tienda de comestibles o en la parada del autobús, etc.). Cambie de pie.
- Párese y siéntese sin utilizar las manos.
- Marche en el lugar, levantando lentamente cada rodilla tan alto como pueda.

También puede proteger su equilibrio haciendo lo siguiente:

- Protegiendo su visión con exámenes oftalmológicos al menos una vez cada dos años.
- Programando estudios de la audición al menos una vez cada dos años si tiene alguna pérdida de la audición.
- Haciendo ejercicios de fortalecimiento muscular con regularidad al menos dos o tres veces por semana con pesas para los brazos y piernas, clases de ejercicios que utilicen pesas o máquinas de pesas en gimnasios. También puede levantar pesas en casa.
- Si tiene una pérdida de la audición que se puede tratar con audífonos, infórmese tanto como fuera posible acerca de cómo ajustarlos y utilizarlos mejor. Utilice audífonos en ambos oídos si su médico o audiólogo lo recomienda, porque esto ayuda a mejorar su equilibrio.

El ejercicio en clases grupales

Las clases de ejercicios grupales muchas veces son más divertidas que ejercitarse solo. Brindan una motivación extra de otras personas, más amigos y más apoyo para continuar ejercitándose. Si un ejercicio es difícil o doloroso, se dispone de un instructor para brindar ayuda. Muchas veces, puede encontrar clases de ejercicio grupal en centros comunitarios y para ciudadanos mayores, en YMCA, parques y establecimientos recreativos, iglesias, centros comerciales cubiertos y universidades comunitarias.

Recursos para ejercitarse en casa

Ejercitarse en casa puede ser muy conveniente. No es necesario viajar y el cronograma depende de usted. Estos recursos pueden ayudarle a ejercitarse de una manera segura por su cuenta:

- ***Ejercicio: Una guía del Instituto Nacional sobre la Vejez (Excercise: A Guide from the National Institute on Aging)*** (gratis)

Una guía de ejercicios de 120 páginas con diagramas de ejercicios

Para solicitarla: llame al 800-222-2225 o descárguela de www.nia.nih.gov.

Video de la guía de ejercicios de NIA: Llame al 800-222-2225 para averiguar el costo y la disponibilidad.

- ***Cartilla de actividades físicas (Physical Activities Workbook)*** de AARP (la primera copia es gratuita y las copias adicionales cuestan \$1 cada una)

Para solicitarla: llame al 888-687-2277 (888-OUR-AARP).

- ***Mejore su salud (Step Up to Better Health)*** de AARP

Una guía del programa de caminatas con formularios de registro de progreso y un programa gratuito de contador de pasos (podómetro); podómetro \$9

Para solicitarla: llame al 800-861-0168 o visite <http://aarp.com/walking>.

- **Colección de videos *Siéntese y mejore su estado físico (Sit and Be Fit)*** (los precios varían por título) las cintas de video para los ejercicios generales de silla y estiramiento o tonificación y para ejercitarse con afecciones de la salud tales como artritis, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), apoplejía, esclerosis múltiple, osteoporosis y Parkinson's
Para solicitarla: llame al 509-448-9438 para solicitar un catálogo o visite www.sitandbefit.org.
- ***El ejercicio y su artritis (Exercise and Your Arthritis)*** (folleto gratuito, membresía anual de \$20) folleto de 24 páginas de la fundación para la artritis
Para solicitarla: llame al 800-568-4045 o visite www.arthritis.org.

Puede retirar en préstamo los videos de ejercicios de la biblioteca para ver cuál es el correcto para usted.

Otra opción gratuita es el excelente programa de televisión *Siéntese y mejore su estado físico (Sit and Be Fit)*. Perfecto para ejercitarse en el hogar, sobre una silla o en el sofá, este programa de 30 minutos se emite en muchas estaciones de televisión PBS de lunes a viernes a la mañana.

Para información general sobre ejercicios salud, también puede comunicarse con AARP (888-687-2277 o www.aarp.org) o con la Fundación para la Artritis (800-568-4045 o www.arthritis.org).

Las cinco etapas del ejercicio



1. **Ahora no estoy ejercitándome ¡y no tengo ganas de comenzar!**
2. **No me estoy ejercitando ahora, pero pienso comenzar dentro de poco.**
3. **No me estoy ejercitando ahora, pero comenzaré este mes.**
4. **Me estoy ejercitando ahora.**
5. **Me he estado ejercitando durante los últimos seis meses.**

¿Dónde está 

¿Está listo para ejercitarse?

El objetivo de este cuestionario es ayudarle a decidir si es seguro para usted comenzar un programa de ejercicios o volver a ejercitarse luego de una ausencia por razones de salud.

Sección 1. Califique su salud

Primero, responda estas preguntas:

1. ¿Su médico o cualquier otro profesional de la salud le dijo que **NO** se ejercite, o le dijo que debe restringir su actividad? Sí No
2. ¿El **DOLOR** le impide ejercitarse? Sí No
3. Si respondió **SÍ** a la pregunta 2, marque con un círculo el número que describe su dolor en una escala de 0 (no hay dolor) a 10 (dolor muy fuerte):
0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
No hay dolor *Dolor intermedio* *Dolor muy fuerte*
4. Si respondió **SÍ** a la pregunta 2, ¿calificó su dolor en 5 o más? Sí No

Si respondió SÍ a CUALQUIERA de las preguntas de la Sección 1, quizás no esté listo para comenzar o regresar a un programa de ejercicios. Hable con su médico acerca del ejercicio.

Si respondió NO a TODAS las preguntas de la Sección 1, pase a la Sección 2.

Sección 2. Califique su capacidad

¿Su cuerpo puede realizar las siguientes actividades?

5. ¿Puede vestirse y bañarse o ducharse sin la ayuda de otra persona? Sí No
6. ¿Puede prepararse u obtener sus propias comidas? Sí No
7. ¿Puede hacer sus quehaceres domésticos normales? (como limpiar, lavar la ropa, arreglar el jardín)? Sí No
8. ¿Puede utilizar el teléfono? (esto incluye buscar números, marcar y atender el teléfono) Sí No
9. ¿Puede hacer sus propios trámites y compras? Sí No

Si respondió SÍ a UN MÍNIMO DE TRES preguntas de la Sección 2, pase a la Sección 3.

Si respondió NO a UN MÍNIMO DE TRES preguntas de la Sección 2 debido a su estado de salud, quizás no esté listo para comenzar o regresar a un programa de ejercicios. Hable con su médico acerca del ejercicio.

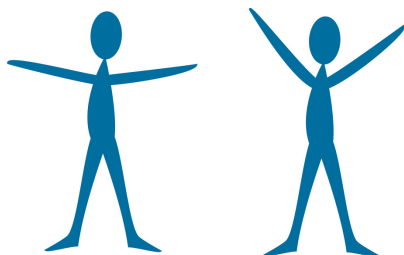
Sección 3. Califique su fuerza y capacidad para caminar

Responda estas últimas preguntas:

10. ¿Puede caminar sin la ayuda de otra persona? (Está bien utilizar un andador o un bastón) O Sí O No
11. ¿Puede levantarse de una silla que no tenga posabrazos sin ayuda de otra persona? (Está bien utilizar un andador o un bastón) O Sí O No
12. ¿Puede conducir un vehículo u obtener transporte cuando lo necesita? O Sí O No
13. ¿Puede dejar su hogar durante más de una hora o más para realizar una actividad que no sea una cita con el médico? (Esto incluye actividades sociales como visitar a amigos, ir al cine, a un restaurante o de compras.) O Sí O No

Si respondió SÍ a TODAS las preguntas de la Sección 3, es seguro que comience o vuelva a hacer ejercicios con regularidad, a su propio ritmo.

Si respondió NO a ALGUNA de las preguntas de la Sección 3, quizás aún no esté listo para comenzar o regresar a un programa de ejercicios. Hable con su médico acerca de los tipos de ejercicio que puede hacer para fortalecerse sin correr riesgos.



Su plan de ejercicios

Razones por las que debe ejercitarse

Elabore una lista de beneficios que desea recibir gracias al ejercicio. Intente pensar en un mínimo de tres.

Tipos de actividad física que está realizando actualmente

Actividad	Cuánto tiempo (minutos)	Con qué frecuencia
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Según esto, ¿cumple usted con las recomendaciones de la Dirección General de Salud Pública de realizar actividades físicas durante 30 minutos por día, al menos 10 minutos por vez, un mínimo de cinco días por semana?

O Sí O No

Razones por las que algunas veces no puede ejercitarse

Enumere todas las posibles razones por las que algunas veces no se ejercita tanto como debería.

Tipos de ejercicio que desea realizar

Haga una lista de todos los ejercicios que disfruta o que le gustaría probar y que son lo suficientemente saludables.

Lugares donde puede ejercitarse

Haga una lista de todos los posibles lugares donde puede ejercitarse, incluyendo su hogar.

Personas con las que puede hablar para motivarse y mantener la motivación

Haga una lista con todo miembro de la familia, amigo, vecino, profesional de la salud, etc., que pudiera ayudarle.

Personas con las que puede ejercitarse

Haga una lista de todas aquellas personas que pudieran estar interesadas en ejercitarse con usted.

Otra información que necesite para ejercitarse

Haga una lista de todas las preguntas que tenga acerca de las actividades físicas que desea realizar (salud, ejercicio, lugares, etc.).

Lugares donde puede obtener la información que necesite

Haga una lista de todos los posibles lugares donde pudiera encontrar esta información, como la biblioteca, Internet, el proveedor de cuidados de la salud, un centro de ciudadanos mayores, etc.

Sus metas del ejercicio:

Diarias: _____

Semanales: _____

Mensuales: _____

Su plan de ejercicios

Según su respuesta a estas preguntas, ¿cuál es su plan de ejercicios?

Actividad	Cuánto tiempo (minutos)	Con qué frecuencia
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

CONSEJO PRÁCTICO:

**Utilice su calendario para programar su plan de ejercicios.
¡Encuentre maneras de recompensarse por alcanzar sus metas!**

Capítulo 2. Comprensión de sus problemas de salud y el ejercicio

EN ESTE CAPÍTULO

- El momento lo es todo
- Cómo volver a ejercitarse luego de un descanso
- El ejercicio después de una enfermedad
- El ejercicio después de un resfrío o una gripe
- El ejercicio después de una lesión
- El ejercicio después de una cirugía
- Mantenimiento de su salud oftalmológica y auditiva
- Cómo protegerse de la osteoporosis
- Usted tiene la cobertura de Medicare

El momento lo es todo

Es importante que hable acerca del ejercicio con su médico, especialmente si está recibiendo tratamiento por un problema de salud. Ejercitarse demasiado rápido después de un problema de salud puede provocar contratiempos, pero esperar demasiado puede dificultar el regreso al ejercicio. Mientras más sepa acerca de cómo y cuándo ejercitarse, más fácil será para usted mantenerse activo e independiente en la vida.

Puede ayudar a evitar caídas y mantenerse activo e independiente al solicitarle a su médico una derivación y una evaluación para fisioterapia:

- Si está teniendo ALGÚN problema para caminar debido a los medicamentos o debido a un problema de equilibrio, espalda, cadera, rodilla, tobillo o pie; o
- si le dijeron que comience a utilizar a un bastón o un andador.

Medicare cubrirá toda consulta, evaluación o tratamiento de fisioterapia y el andador, bastón o entrenamiento con muleta si es solicitado por un proveedor de cuidados de la salud.

No pase por alto lo básico para mantenerse saludable: aliméntese bien, tome mucha agua, duerma lo suficiente, intente limitar y administrar el estrés y continúe involucrado con aquellas personas y aquellos intereses que disfrute.

Cómo volver a ejercitarse luego de un descanso

Si usted hace más de una semana que no realiza su rutina de ejercicios, comenzar a ejercitarse nuevamente tan pronto como fuera posible le ayudará a mantenerse fuerte, saludable e independiente. Si su ausencia se debió a un problema de salud, hablar con su proveedor de cuidados de la salud puede ayudarle a decidir cómo y cuándo volver a ejercitarse sin riesgos. También puede utilizar nuestro cuestionario **¿Está listo para ejercitarse?** al final del Capítulo 1 para evaluarse.

Vuelva a ejercitarse a su propio ritmo, no intente seguir el ritmo de ninguna otra persona. Desarrollar fuerza, toma tiempo. Está bien comenzar con una o dos veces por semana al principio.

Mientras más tiempo haya estado sin ejercitarse, más esfuerzo se necesita para volver a ejercitarse como antes. La forma más fácil de volver a su rutina de ejercicios es “¡simplemente hacerlo!” Puede recuperar y mantener su fuerza si se ejercita al menos dos veces por semana.

Tenga paciencia y no abandone. Lo peor que puede suceder luego de una interrupción es no volver a ejercitarse jamás.

El ejercicio después de una enfermedad

La enfermedad drena las energías, la recuperación utiliza mucha energía, especialmente si involucra estar en un hospital o en un establecimiento de reposo. Puede tomar entre seis y ocho semanas (o más) recuperarse de una enfermedad médica o un agravamiento de una afección médica. Si su enfermedad necesitó de atención médica, es mejor que hable con su médico acerca de cuándo puede volver a ejercitarse, un retorno prematuro puede ser inseguro.

Toma tiempo volver a su rutina de ejercicios, comience despacio. Puede aumentar su fuerza al encontrar maneras de ser más activo físicamente en el hogar: camine, vaya de compras, limpie su casa o haga algunos ejercicios simples y suaves. Cuando esté listo, puede volver a su rutina de ejercicios lentamente a medida que recupera las fuerzas.

El ejercicio después de un resfrío o una gripe

Los **síntomas de un resfrío** son la tos y la nariz congestionada, pero sin fiebre. Cuando usted se resfría, es una buena idea interrumpir su rutina de ejercicios hasta que todos sus síntomas hayan desaparecido y usted haya recuperado sus fuerzas. Recuperarse de un resfrío puede tomar una a dos semanas o más.

La gripe es un virus y es muy contagiosa. Entre los **síntomas de la gripe** podemos mencionar una fiebre de 100 °F a 104 °F, fatiga, dolores musculares, dolores articulares, pérdida del apetito, jaquecas y tos. Cuando usted está engripado, es una buena idea interrumpir su rutina de ejercicios hasta que todos sus síntomas hayan desaparecido y usted haya recuperado sus fuerzas. Tenga paciencia, recuperarse de una gripe puede tomar entre seis y ocho semanas.

El ejercicio después de una lesión

Si usted ha sufrido una lesión que requiere de atención médica, hable con su médico acerca de cuándo puede volver a ejercitarse. Una lesión en un músculo, hueso o articulación puede tomar entre seis y ocho semanas o más para sanar. Las lesiones en la piel pueden tomar cuatro semanas o más para sanar.

Utilice su nivel de dolor como guía de lo que su cuerpo puede soportar y esté listo para adaptarse. Cuando usted regresa por primera vez a su rutina de ejercicios, es probable que tenga que cambiar un ejercicio para que le funcione, detener un ejercicio antes de tiempo o hacer el ejercicio de sentado.

El ejercicio después de una cirugía

Siempre debe consultar a su médico acerca de cuándo puede volver a ejercitarse después de una cirugía. Recuperarse de una cirugía, generalmente toma por lo menos seis a ocho semanas, y regresar demasiado pronto puede ocasionar serios problemas o contratiempos.

Tenga paciencia con usted mismo a medida que recupera sus fuerzas. Es probable que tenga que cambiar un ejercicio para que le funcione, detener un ejercicio antes de tiempo o hacer el ejercicio de sentado.

Mantenimiento de su salud oftalmológica y auditiva

Su visión y audición desempeñan una función vital para mantener bien su equilibrio y evitar caídas. Hágase estudios oftalmológicos al menos una vez cada dos años y más seguido si tiene problemas de la vista.

Las tres afecciones oftalmológicas más comunes en los adultos mayores son las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular.

Todas estas afecciones pueden desarrollarse lenta y gradualmente sin síntomas hasta que la visión se ve perjudicada.

- **Catarata** es el aumento del espesor del cristalino debido al envejecimiento, lo que causa una pérdida gradual de la visión.
- **Glaucoma** es un aumento en la presión dentro del ojo, lo que causa una pérdida gradual de la visión.
- **Degeneración macular** es la pérdida gradual de la visión central.

La percepción reducida de la profundidad debido a los bifocales, anteojos de lectura, mala iluminación y algunas afecciones oftalmológicas puede provocar caídas. La reducción de la percepción de la profundidad dificulta juzgar exactamente los cambios en el camino, como bordillos, escalones y terreno irregular, también puede afectar las habilidades de conducción. Además, una pérdida de la percepción de la profundidad dificulta ver objetos en áreas con sombras, mala iluminación, la oscuridad de la noche o demasiada iluminación.

Hágase controles de la audición con un audiólogo con licencia cada dos años— ¡especialmente si su familia o amigos le dicen que tiene un problema de audición! Si el audiólogo le dice que debe utilizar audífonos, infórmese tanto como pueda acerca de ellos. Hay muchos tipos diferentes y toma al menos varias semanas de uso diario regular acostumbrarse a utilizarlos de manera cómoda.

Cómo protegerse de la osteoporosis

La osteoporosis es una importante causa de fracturas en personas mayores de 50 años. Es una afección en la que se pierde masa ósea y los huesos se tornan muy frágiles y se quiebran con facilidad. Los síntomas de la osteoporosis incluyen fracturas, pérdida de altura (más de una pulgada), cambio en la postura o dolores de espalda.

Haga ejercicios con prudencia

- **No intente llevar el ritmo de ninguna otra persona. Siempre es mejor ejercitarse al ritmo de uno mismo.**
- **Escuche su cuerpo y conozca sus límites.**
- **Recuerde que toma tiempo desarrollar y recuperar fuerzas.**
- **Está bien cambiar o interrumpir un ejercicio.**
- **Deje de utilizar pesas o reduzca el peso si causan dolor.**
- **Cuando dude, hable con su instructor o su médico para que pueda aprender cómo continuar ejercitándose sin peligros.**
- **El compromiso y una actitud positiva también ayudan.**

Si usted tiene riesgo de osteoporosis, hacerse los análisis y recibir tratamiento puede ayudarle a mantenerse activo e independiente. Usted está en riesgo si:

- Se fractura después de los 50 años; o
- Tiene antecedentes personales o familiares de fracturas después de los 50 años; o
- Usted es una mujer blanca o asiática delgada, con huesos pequeños y pos menopáusica; o
- Fuma o toma mucho alcohol.

Si está preocupado y desea saber si tiene osteoporosis, hable con su médico acerca de este tema. El estudio de osteoporosis se realiza con análisis de densidad ósea. Las pruebas de todo el cuerpo, como el escaneo DEXA, son los mejores si usted tiene riesgo de osteoporosis.

La buena noticia es que la osteoporosis se puede prevenir y tratar con ejercicios en los que se carga el peso del cuerpo, el entrenamiento de fuerza y con calcio con vitamina D. El tratamiento también puede incluir medicamentos de venta con receta.

Usted tiene la cobertura de Medicare

Muchas personas no se dan cuenta de cuánto puede ayudarles Medicare con sus metas para mantenerse activas e independientes.

Al momento de esta publicación, la cobertura de Medicare incluye lo siguiente:

- **Tratamiento profesional de los problemas de pies y el cuidado de los pies** para la diabetes y otras afecciones médicas (cubiertas por Medicare y complementos de Medicare).
- **Calzado terapéutico y plantillas (ortótica)**, si los receta un médico.

- **Las compras de equipo nuevo, reparaciones y reemplazos de dispositivos de asistencia** están cubiertos con la receta de un médico bajo “equipos médicos durables” por parte de Medicare Parte B bajo el Plan Original de Medicare, si la tienda acepta la asignación de Medicare. Si tiene un Plan Medicare+Choice, revise el plan para obtener información acerca de su cobertura de equipos médicos durables.
- **Estudios y atención oftalmológica** por parte de un oftalmólogo u optometrista.
- **Estudios y atención de la audición** por parte de un médico especialista en garganta, nariz y oído o un audiólogo con licencia.
- **Estudios de densidad ósea** cada dos años para diagnosticar o controlar la osteoporosis.
- **Estudios de Osteoporosis** por parte de un médico de atención primaria, de familia o de medicina interna o un reumatólogo.
- Un **podólogo** para problemas de los pies.
- Un **cirujano ortopédico** para problemas musculares, de ligamentos, tendones, huesos o articulaciones.
- Un **reumatólogo** para dolores articulares en dos o más articulaciones diferentes o dolores musculares sin explicación.
- Un **neurólogo** para problemas de equilibrio o mareo.
- Un **fisioterapeuta** para problemas al caminar, problemas de músculos o articulaciones y entrenamiento en el uso de andadores y bastones.
- Un **terapeuta ocupacional** para dispositivos de asistencia para ayudar con las actividades diarias.

Capítulo 3.

Administración de sus necesidades de cuidados de la salud

EN ESTE CAPÍTULO

- **Utilice los medicamentos prudentemente**
- **Esté consciente sobre los problemas con los medicamentos**
- **Administración de sus medicamentos**
- **Hable con su médico**
- **Hable con su farmacéutico**
- **Hable acerca de los costos de sus medicamentos**

Utilice los medicamentos prudentemente

Cuatro de cinco adultos mayores toman al menos un medicamento de venta con receta por día y la mayoría toma al menos dos medicamentos de venta con receta por día. Muchos adultos no se dan cuenta que envejecer y las nuevas afecciones de salud pueden cambiar la manera en que los medicamentos nos afectan.

Pregunte tanto como pueda acerca de sus afecciones de salud, sus medicamentos y la cobertura de los medicamentos de venta con receta a su médico, su farmacéutico, la agencia para ancianos de su área, en la biblioteca pública y en sitios web respetados, tales como gobiernos (.gov) o universidades (.edu).

Manténgase informado, medite todo y colabore con sus proveedores de cuidados de la salud y el farmacéutico para manejar de manera segura los riesgos de sus medicamentos.

Esté consciente sobre los problemas con los medicamentos

El uso incorrecto de los medicamentos puede ocasionar problemas de salud y la necesidad de más medicamentos, citas con el médico e internaciones hospitalarias o en hogares de

ancianos. Los problemas con los medicamentos ocurren a menudo con adultos que:

- Viven solos;
- Toman más de tres medicamentos por día;
- Más de un proveedor de cuidados de la salud les receta medicamentos;
- Tienen problemas de memoria o de la visión;
- Tienen dificultades para comprar los medicamentos recetados.

El mal uso y el abuso de los medicamentos puede ocasionar caídas, especialmente con los narcóticos, el alcohol y los medicamentos para los problemas de sueño y ansiedad. El dolor y/o la depresión se pueden tratar de manera segura si colabora con su médico.

Los efectos secundarios pueden presentarse horas, días o semanas después de comenzar a tomar un medicamento. Entre los efectos secundarios comunes de los medicamentos se cuentan los siguientes:

- Mareo, somnolencia, confusión;
- Boca seca;
- Taquicardia o latidos irregulares;
- Estreñimiento o diarrea;
- Malestar estomacal;
- Cualquier otro síntoma de salud sin explicación.

Entre las **reacciones alérgicas** a los medicamentos, generalmente se pueden incluir sarpullido, urticaria, hinchazón o dificultad para respirar. **Los medicamentos también pueden interactuar** con las comidas, el alcohol, la cafeína, el tabaco, otras afecciones de salud, otras drogas, vitaminas y suplementos a base de hierbas.

Los adultos mayores que toman **cuatro o más medicamentos de venta con receta por día** tienen mayor riesgo de caídas debido a las interacciones medicamentosas que pueden afectar el equilibrio o causar somnolencia, mareos o debilidad.

Entre los tipos de medicamentos que se sabe que ocasionan caídas en adultos mayores se cuentan los siguientes:

- **Sedantes:** medicamentos utilizados para dormir, para la ansiedad o para espasmos musculares.
- **Antidepresivos:** medicamentos utilizados para la depresión, para dormir o el dolor crónico.
- **Antihipertensivos:** medicamentos utilizados para controlar la presión sanguínea o el ritmo cardíaco.
- **Diuréticos:** medicamentos utilizados para tratar la retención de líquidos, la hipertensión o la insuficiencia cardíaca congestiva.
- **Los medicamentos para el dolor, para dormir, para la ansiedad, el estrés o la depresión,** muchas veces están relacionados con caídas debido a los efectos secundarios.

Si está preocupado por las caídas o ha sufrido una caída, es importante controlar sus medicamentos con su médico y farmacéutico para determinar si pudieron haber causado su caída.

Administración de sus medicamentos

Los medicamentos de venta con receta son solicitados por un proveedor de cuidados de la salud con licencia y deben ser vendidos por un farmacéutico con licencia. Es probable que tengan un nombre genérico y un nombre de marca.

Los medicamentos de venta libre se compran sin receta.

Las vitaminas, los suplementos nutricionales y los suplementos de hierbas se compran sin receta.

Reglas de seguridad con los medicamentos

Tenga consigo una lista actualizada y con fecha de TODOS los medicamentos en todo

momento en su bolso o cartera. Incluya **TODOS** los medicamentos de venta con receta, los medicamentos de venta libre, los medicamentos para el dolor, las vitaminas, los suplementos, los remedios a base de hierbas, las afecciones de la salud y las alergias o efectos secundarios de medicamentos anteriores.

Obedezca las instrucciones de su médico

para tomar sus medicamentos. Sus proveedores de cuidados de la salud esperan que usted (y suponen que, de hecho, usted lo hará a menos que les diga lo contrario) tome los medicamentos de venta con receta adecuados y las dosis correctas en los horarios correspondientes para recibir el máximo beneficio para la salud.

Sea un consumidor informado. Lea y conserve una copia de la información del medicamento en su hogar para consulta. Lea cuidadosamente todas las etiquetas de medicamentos de venta libre (OTC) para aprender tanto como fuera posible acerca del uso correcto, las instrucciones y la información del producto.

Si toma más de un medicamento por día, cree un sistema y una rutina regular para tomar sus medicamentos. Hable con su farmacéutico, busque ideas en la farmacia y encuentre la solución que funcione para usted, como un cuadro, un calendario o un organizador de medicamentos. Si la lista de sus medicamentos o su rutina es demasiado complicada, pídale ayuda a su proveedor de cuidados de la salud o a su farmacéutico para simplificarla.

Hable con su médico

Brinde una historia clínica completa a sus proveedores de cuidados de la salud, todas las afecciones médicas, las enfermedades que requirieron atención médica, hospitalizaciones y cirugías desde el nacimiento. ¡TODO es importante!

Brinde una lista completa de todos los medicamentos de venta con receta, de venta libre, para el control del dolor, vitaminas, suplementos nutricionales, remedios a base de hierbas y requisitos especiales de dieta. Brinde una lista de todos los medicamentos que causaron efectos secundarios o reacciones alérgicas, con una descripción del efecto secundario o del síntoma alérgico que tuvo para cada droga.

Dígale a su proveedor de cuidados de la salud con qué frecuencia toma sus medicamentos. Si está preocupado acerca de los costos de los medicamentos, incluya una lista de todos los medicamentos con el costo de cada uno y hable acerca de esto, ¡nunca suponga que su médico sabe los costos de sus medicamentos!

Prepárese para sus citas escribiendo sus problemas y preocupaciones actuales. Haga una lista de TODOS los síntomas y nuevos problemas de salud, procure no olvidarse de nada. Su médico basa muchas decisiones de salud sobre sus antecedentes de salud.

Cuando recibe un nuevo medicamento de venta con receta, pregunte para qué sirve y qué efectos secundarios debe esperar. Si experimenta cualquier síntoma o cambio en la salud que no haya sido explicado, comuníquese con su

proveedor de cuidados de la salud y con su farmacéutico para determinar si está relacionado con el medicamento.

Tome notas, recordamos solo el 25% de lo que escuchamos. Solicite tanta información escrita como fuera posible.

Vaya con un miembro de la familia o un amigo, pero asegúrese de que sea alguien con quien usted se sienta cómodo siendo completamente abierto para que no deba ocultar información a su proveedor de cuidados de la salud.

Si no comprende algo de lo que su proveedor de cuidados de la salud le está diciendo, **¡continúe haciendo preguntas hasta comprenderlo!**

Hable con su farmacéutico

Compre todos sus medicamentos de venta con receta en la misma farmacia para mayor seguridad. Esto le permite a su farmacéutico identificar toda interacción medicamentosa posiblemente peligrosa. Solicite etiquetas con letras grandes, si las necesita, y obtenga tanta información escrita como sea posible. Controle cuidadosamente las etiquetas de los medicamentos nuevos y las que haya surtido antes de dejar la farmacia.

Piense en trabajo en equipo

Cuando piense en “medicamentos,” piense en TRABAJO EN EQUIPO:

- **Los proveedores de cuidados de la salud que le brindan sus medicamentos de venta con receta (médicos, asistentes médicos, enfermeros practicantes, personal del hospital).**
- **Su farmacéutico y el personal de la farmacia.**



Haga las preguntas correctas acerca de los nuevos medicamentos de venta con receta y los de venta libre:

1. ¿Cuál es el nombre del medicamento y qué se supone que haga?
2. ¿Cómo y cuándo debo tomarlo y durante cuánto tiempo?
3. ¿Qué alimentos, bebidas, otros medicamentos o actividades debo evitar mientras tomo este medicamento?
4. ¿Hay algún efecto secundario y qué debo hacer si se presenta?
5. ¿Este nuevo medicamento de venta con receta funcionará de manera segura con los otros medicamentos de venta con receta y de venta libre que estoy tomando?
6. ¿Existe alguna información escrita disponible acerca de este medicamento?
7. ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?
8. ¿Cuál es la mejor manera de almacenar este medicamento?

Hable acerca de los costos de sus medicamentos

Muchos adultos no tienen cobertura de medicamentos de venta con receta. Los altos costos de los medicamentos pueden llevar a decisiones inseguras o riesgosas en cuanto a los medicamentos. La imposibilidad de pagar medicamentos, muchas veces resulta en mayores problemas de salud y hospitalizaciones.

Muchos adultos no se sienten cómodos hablando acerca de los costos de los medicamentos con los proveedores de cuidados de la salud que solicitan sus medicamentos de venta con receta. Si no le informa a sus proveedores de cuidados de la salud acerca de sus preocupaciones en cuanto al costo de los medicamentos, ¡ellos no lo sabrán!

Entre las decisiones más comunes y potencialmente inseguras para reducir costos que pueden causar problemas de salud se cuentan las siguientes:

- rotar los medicamentos de venta con receta que se renovarán cada mes según el costo;
- extender la duración de los medicamentos al saltar o reducir las dosis programadas;
- dejar de tomar los medicamentos según los síntomas o la falta de síntomas; y/o
- sustituir medicamentos de venta con receta por medicamentos de venta libre.

¡NUNCA haga NADA de lo anterior sin hablar PRIMERO con su proveedor de cuidados de la salud o farmacéutico!

Debe estar consciente de los riesgos de comprar medicamentos de venta con receta fuera de los Estados Unidos, no siempre son seguros. Siempre debe mostrarle a su médico y a su farmacéutico todo medicamento que compre fuera de los Estados Unidos para que puedan controlarlos por su seguridad.



Capítulo 4. Cómo mantenerse en pie

EN ESTE CAPÍTULO

- **Construya una base más fuerte**
- **Mantenga la salud de sus pies**
- **Cómo elegir el mejor calzado**
- **Dispositivos de asistencia que pueden ayudarle**
- **Lo que debe saber acerca de los bastones**
- **Lo que debe saber acerca de los andadores**
- **Para obtener más información**

Construya una base más fuerte

Tomar decisiones sabias acerca del cuidado de sus pies, su calzado, los andadores y los bastones hace una gran diferencia en su capacidad para mantenerse activo e independiente y evitar caídas. Cuando protege su equilibrio y capacidad de caminar, usted construye una base más fuerte para su vida saludable.

Mantenga la salud de sus pies

Muchas personas creen, equivocadamente, que el dolor de piernas y pies es algo normal al envejecer y viven con problemas que podrían tratarse. **Si tiene algún dolor de pies o piernas, ¡coménteselo a su médico!**

Sus pies son el reflejo de su salud: la artritis, la diabetes y los problemas de circulación pueden ocasionar cambios en sus pies que, muchas veces, son el primer síntoma de estos problemas de salud. Los problemas de pies que no se tratan afectan la postura y la capacidad de caminar, que afectan el equilibrio y así ocasionan caídas.

- Siempre debe ver a su médico si observa los siguientes cambios en sus pies: mayor sequedad de la piel, uñas quebradizas, decoloración o sensación de ardor, cosquilleo, frío o entumecimiento.
- Es muy posible que la artritis se desarrolle a medida que las articulaciones en sus piernas y pies se desgastan con la edad. Más de la mitad de todos los adultos tienen artritis en las caderas, las rodillas o los pies.
- Los callos, las callosidades, los juanetes, las úlceras, las ampollas, las verrugas, los arcos débiles, las infecciones, los pies planos, los dolores, los calambres, los problemas de artritis, los problemas de uñas, las uñas de los dedos de los pies encarnadas y muchas otras afecciones de los pies pueden tratarse generalmente con éxito y controlarse con atención profesional.
- El cuidado regular de los pies es especialmente importante para los diabéticos y toda persona con problemas de circulación, ya que pueden ayudar a prevenir infecciones graves que pueden ocasionar la amputación de un dedo o un pie. Si tiene diabetes, es muy importante trabajar con su médico para mantener su azúcar en sangre, presión arterial y colesterol cerca de los niveles normales para ayudar a prevenir los problemas de pies relacionados con la diabetes, además de afecciones oftalmológicas y renales.

No todos los problemas graves de pies causan dolor, por lo que es importante controlar sus pies con regularidad en busca de cortes, llagas, puntos rojos, hinchazón y uñas infectadas (utilice un espejo, si es necesario). Asegúrese de ver a su médico inmediatamente si un corte, llaga, ampolla o moretón en el pie no comienza a sanar luego de dos o tres días, para que pueda ser tratado a la brevedad a fin de prevenir una infección.

Hay más de 300 tipos de problemas de pies. Cualquier problema en el pie debe ser evaluado y tratado por su médico o podólogo (especialista en pies).

Cómo elegir el mejor calzado

La protección, la comodidad, el funcionamiento y la higiene del pie deben ser sus prioridades al elegir calzado. Los calzados inadecuados provocan muchos problemas en los pies.

Elija pantuflas seguras. Las pantuflas de suela blanda, los calcetines, los zapatos blandos sin cordones y los pies descalzos son inseguros y pueden ocasionar caídas. Cuando compre pantuflas, busque la palabra “antideslizante” (non-slip) en el paquete, con talón cerrado (no slip-ons), con dibujo en la suela y un calce ceñido.

Cuando compre calzado, intente comprarlo durante la tarde, ya que los pies tienden a hincharse durante el día. El talle de su calzado cambia con la edad, por lo que debe hacerse medir los pies mientras está parado. Obtenga una medición correcta para su pie más grande y pruébese ambos calzados.

Los mejores zapatos deben sentirse ceñidos pero no apretados, con suficiente espacio para que usted pueda mover sus dedos y sentirse cómodo, seguro, bien apoyado y notoriamente acolchado. Utilice la “prueba del pellizco” para elegir calzado deportivo o para ejercicio, si puede pellizcar el calzado sobre los últimos dos dedos, debe haber suficiente espacio entre su pie y el lateral del calzado. Recuerde, no existe tal cosa como “ablandar” calzados.

Cuando compre zapatos y pantuflas, busque lo siguiente:

- **Apoyo fuerte del arco:** debe poder introducir su mano en el zapato y sentir un arco.
- **Mucho espacio para los dedos:** la parte exterior del zapato debe ser tan ancha como la parte más ancha de sus pies.
- **Suficiente acolchado** para absorber los impactos, debe dar algo de “espacio” y hacer que sus pies estén cómodos.
- **Los dibujos de la suela** deben ser antideslizantes y durables, para que no se desgasten demasiado rápido. El talón y la suela deben tener “agarre” para reducir el riesgo de caídas por resbalones.
- El zapato debe **envolver completamente su pie** (no debe tener talones abiertos ni ser blando sin cordones).
- **Los zapatos con suela de goma y tacones bajos** son los mejores. Evite las suelas de cuero, porque son resbalosas.
- **Una base para caminar que sea plana o con un tacón bajo con una superficie ancha** que entre en contacto con el piso.
- **El calce debe sentirse como un apretón de manos firme**, no demasiado apretado ni demasiado suelto. Los zapatos con cordones o con velcro deben estar bien ajustados y cómodos, de otra manera, sus pies girarán dentro de sus zapatos y le harán perder el equilibrio.
- **Deben tener ventilación y un material que permita que sus pies “respiren”** para ayudar a prevenir hongos u otras infecciones.
- **Deben tener protección contra peligros de superficies internas o externas donde se camina** que pudieran ocasionar un tropiezo. Los pies descalzos, los calcetines, las sandalias y las ojotas pueden exponer los pies a peligros que pueden causar lesiones.
- **La parte superior de su calzado debe estar hecho de material flexible y suave** que permita que el calzado se flexione y se adapte a la forma de su pie.

Si tiene una afección del pie, pídale a su podólogo que le sugiera otras características especiales de calzado que pudiera necesitar. La ortótica puede ayudar a mejorar la postura, el equilibrio, la distribución del peso, el andar y el apoyo de los pies, los tobillos, las rodillas, la cadera y la espalda.

Dispositivos de asistencia que pueden ayudarle

"Dispositivo de asistencia" es el término de cuidados de la salud para bastones, andadores y otros dispositivos diseñados para ayudar a las personas a ser independientes cuando los problemas de salud interfieren con sus actividades diarias. Muchos adultos que se beneficiarían de un dispositivo de asistencia evitan usarlos debido a la apariencia, negación, vergüenza, costo, falta de información o debido a que los hace sentir como que perdieron su independencia.

Los profesionales de cuidados de la salud consideran que los dispositivos de asistencia son herramientas vitales para ayudar a las personas con problemas de salud a mantenerse seguras, activas e independientes. Los andadores y los bastones pueden reducir el dolor, mejorar el equilibrio y el apoyo y aumentar la sensación

de seguridad y la seguridad física del usuario. Los protectores de cadera absorben el impacto de una caída y reducen el riesgo de fractura al desviar la energía fuera de la cadera. Otros dispositivos de asistencia pueden ayudar con las actividades de la vida diaria que pueden tornarse difíciles, tales como bañarse, vestirse, preparar alimentos y hacer tareas domésticas.

El orgullo antecede a la caída; si usted está teniendo dificultades para caminar con facilidad y seguridad, es mejor comenzar a utilizar un andador o un bastón antes de que sufra una caída para evitar lesiones más graves. Si se está recuperando de una cirugía, una enfermedad o una lesión, es probable que se beneficie del uso temporal de un andador o un bastón hasta que se recupere totalmente.

Los siguientes son signos de que quizás necesite un andador o un bastón:

- mareos;
- no puede caminar con facilidad o estabilidad sin sujetarse de los muebles;
- caídas frecuentes; y/o
- cuando camina siente dolor en los huesos o articulaciones.

¿Sabía usted?

- **Los problemas de los pies tardan más en curarse debido a que los pies están más lejos del corazón y tienen menos suministro de sangre que otras áreas del cuerpo.**
- **Elevar los pies sobre el nivel del corazón a diario es muy importante para que el pie sane más rápido luego de una lesión, una cirugía o una infección y para reducir toda hinchazón del pie y el tobillo.**
- **Nuestros pies cambian con la edad. Perdemos la almohadilla de grasa que protege los dedos, la parte anterior de la planta del pie y los talones. Nuestra piel se torna más fina y seca y nuestros pies crecen más por ensanchamiento y aplastamiento.**

Discuta este tipo de problemas con su médico. Si usted y su médico deciden que necesita utilizar un andador o un bastón, solicite sesiones de fisioterapia en el hospital, una clínica de fisioterapia o ejercicios para hacer en el hogar. Aprenda a utilizar el bastón o el andador correctamente y, además, obtenga instrucciones por escrito. Para sentirse cómodo y confiado con cualquier dispositivo de asistencia se necesita de entrenamiento profesional por parte de un fisioterapeuta, tiempo y mucha práctica en el hogar.

Lo que debe saber acerca de los bastones

Los bastones soportan el 20% de su peso y son útiles cuando se está recuperando de una lesión o una cirugía o si una afección de la salud hace que se sienta inestable, adolorido o débil cuando camina. Los bastones pueden dar una sensación de seguridad si tiene miedo de caerse o de fatigarse.

Tipos de bastones

- **Los bastones de metal regulables o plegables** pueden colapsar si se deposita demasiado peso sobre ellos.
- **Los bastones de madera** pueden cortarse para lograr el tamaño correcto, si fuera necesario.
- **Los bastones de metal** deben elegirse en el tamaño correcto.
- **Los bastones de tres o cuatro patas** brindan mayor estabilidad y apoyo y pueden liberar su mano porque se mantienen solos. Sin embargo, debe caminar despacio y colocar bien las patas en el piso a cada paso para brindar estabilidad. El uso correcto y el entrenamiento es importante para evitar tropezarse con este tipo de bastón.

Algunos bastones incluyen un pequeño asiento plegable.

Medición correcta de un bastón

La altura del bastón es la característica más importante: debe ser medido por un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional. Si usted no hizo que un profesional de cuidados de la salud mida la altura de su bastón, es probable que su bastón sea demasiado alto o demasiado bajo, lo que puede ocasionar problemas de postura o equilibrio o provocar una caída.

Para encontrar la altura correcta del bastón, deje su brazo colgando a un lado de su cuerpo y luego encuentre el pliegue en la parte interior de su muñeca. La parte superior del mango del bastón no debe estar por encima ni por debajo de ésta.

Tipos de empuñaduras

Hay muchas empuñaduras disponibles, como en forma de U, de bola o de T, ya sean acolchadas o sin acolchonar. Pruebe todas las empuñaduras en una tienda de suministros médicos o con un fisioterapeuta para ver cuál es la más cómoda para su mano y la más fácil de utilizar.

La punta del bastón

La punta del bastón es la pieza más económica para cambiar del bastón, pero es la que más se desgasta y se rompe. Debe ser una goma antideslizante y de ventosa. La punta es lo primero que se desgasta y lo último que notan las personas. Cuando se desgasta demasiado, se tornará resbalosa y puede ocasionar una caída o rayar el piso.

Uso de un bastón

Si tiene un problema en la pierna, el bastón debe agarrarse con la mano del lado opuesto a la pierna afectada. Practique marchar como un soldado con el bastón y la pierna lesionada tocando el piso al mismo tiempo. Esto puede ser difícil si debe agarrar el bastón con su mano no

dominante (su mano izquierda si usted es diestro o viceversa), pero debe acostumbrarse a usarlo de esta manera, si no lo hace, probablemente pierda el equilibrio o ponga demasiado peso sobre la pierna afectada.

Si no tiene un problema en la pierna, simplemente agarre el bastón con su mano dominante (su mano derecha si usted es diestro o viceversa).

Subir y bajar escaleras

Una forma fácil de recordar esto es “hacia arriba con la pierna buena, hacia abajo con la pierna mala.”

- **Cuando está subiendo escaleras**, el bastón y el pie “malo” se quedan abajo, la pierna “buena” sube primero, seguida por el pie “malo” y el bastón.
- **Cuando está bajando escaleras**, el bastón y el pie “malo” bajan primero, seguidos por el pie “bueno.”

Lo que debe saber acerca de los andadores

Los andadores soportan el 50% de su peso y, muchas veces, son más seguros que los bastones cuando se está recuperando de una enfermedad, una lesión o una cirugía. Son útiles para aquellas personas con problemas de equilibrio o para caminar.

Tipos de andadores

Generalmente, los andadores están hechos de aluminio o de otro material liviano y se pueden personalizar con apoyamanos o posa brazos especiales, si fuera necesario. Los tres tipos más comunes son aquellos con dos ruedas, con cuatro ruedas o sin ruedas.

Los andadores con dos ruedas brindan el mejor equilibrio y seguridad para aquellos que se están recuperando de una cirugía o de una enfermedad, que están utilizando un andador

para aliviar el dolor o que están experimentando problemas de equilibrio moderados a graves.

Los andadores con cuatro ruedas con o sin asientos son populares; sin embargo, por lo general, son más adecuados para aquellos que tienen solo pequeños problemas de equilibrio. Pueden brindar una sensación de seguridad y ayudar a aumentar la resistencia. Los andadores de cuatro ruedas no son apropiados para todos los problemas de salud, especialmente durante la recuperación inicial de una cirugía, una lesión o una enfermedad. Pueden desplazarse fuera de control con mucha facilidad si intenta poner todo su peso sobre ellos, incluso si tienen frenos.

Medición correcta de un andador

Mantenga el andador levemente delante de usted mientras está parado inmóvil. Cuando agarre los mangos, sus codos deben estar flexionados entre 30 y 40 grados y usted no debería tener que agacharse o inclinarse hacia adelante.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. Todos los derechos reservados.

Seguridad con el andador

Es muy importante tener un accesorio para andador y recibir entrenamiento por parte de un fisioterapeuta para asegurarse de que esté utilizando el tamaño y el tipo de andador más adecuado para usted y aprender a usarlo de manera segura para evitar caídas.

Tipos de empuñaduras

Pruebe diferentes tipos de empuñaduras (o posa brazos, si fuera necesario) en la tienda de suministros médicos. La mitad de su peso ahora está sobre sus manos, por lo que el agarre debe ser acolchonado con espuma. Si el agarre no está lo suficiente acolchonado, puede pegar esponjas o paños con cinta en los mangos.

Controle las puntas con regularidad

Controle las puntas de goma en la parte inferior de cada pata del andador cada una o dos semanas. Reemplácelas cuando se gasten, de otra manera, serán resbalosas y podrían ocasionar una caída o rayar el piso.

Uso de un andador

Mueva el andador hacia adelante aproximadamente la mitad del largo de un brazo mientras se inclina hacia adelante y coloca su peso sobre sus manos, luego, haga un paso con su pierna “mala” primero, luego con su pierna “buena.” **El error más común es adelantar demasiado el andador**, esto puede ocasionar que pierda su equilibrio y se caiga.

No se recomiendan los andadores en las escaleras, en las escaleras mecánicas ni en las puertas giratorias.

Subir y bajar escalones

Cuando esté subiendo, comience con su peso sobre su pierna “buena,” levante su andador hasta el bordillo, luego suba el bordillo con su pierna “buena.”

Cuando esté bajando, baje el andador desde el bordillo, luego baje con su pierna “buena.”

Para obtener más información

Las tiendas de suministros médicos son la mejor fuente para dispositivos de asistencia e información sobre estos. Puede enviarle la cuenta a Medicare directamente si usted tiene una receta de su médico. Las farmacias tienen una variedad

limitada de dispositivos de cuidado del pie y de asistencia.

También puede consultar la variedad de otros tipos de dispositivos de asistencia personal para comer, vestirse, bañarse etc., en el catálogo Sammons Preston Enrichments Catalog (800-323-5547 o www.sammonspreston.com).

Puede conseguir calzado antideslizante y productos de cuidados del pie en los siguientes lugares:

- Tiendas de calzado terapéutico
- Vendedores al por menor en línea (utilice el explorador de su equipo para encontrar calzados antideslizantes)

La información de cuidado del pie está disponible en las siguientes direcciones:

- **Asociación Norteamericana de Diabetes (American Diabetes Association)** 800-DIABETES o www.diabetes.org
- **Programa Nacional de Educación de la Diabetes (National Diabetes Education Program)** 800-438-5383 o www.ndep.nih.gov
- **Asociación Médica de Podólogos de los Estados Unidos (American Podiatric Medical Association)** 800-FOOTCARE o www.apma.org

La Fundación Nacional para la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation – www.nof.org) tiene información sobre la osteoporosis.

Para obtener información acerca de Medicare, llame al 800-MEDICARE (800-633-4227) o visite www.medicare.gov. Se dispone de folletos de equipos médicos durables y servicios preventivos a pedido.

Capítulo 5. Mantener su independencia mediante la seguridad en el hogar

EN ESTE CAPÍTULO

- Haga que su hogar trabaje para usted
- Cree su plan de seguridad en el hogar
- Su lista de control de seguridad en el hogar
- Utilice las escaleras de manera segura
- Continúe siendo independiente al solicitar ayuda

Haga que su hogar trabaje para usted

La forma en que vivimos en nuestros hogares cambia con cada etapa de la vida. A principios o a mediados de la edad adulta, utilizamos nuestros hogares para cuidar de nuestras familias. En la edad adulta avanzada, utilizamos nuestros hogares para satisfacer nuestras propias necesidades cambiantes. El envejecimiento físico después de los 30 cambia gradualmente nuestra visión, nuestra fuerza muscular, nuestro equilibrio y flexibilidad, lo que aumenta nuestro riesgo de caídas después de los 65 años.

Un tercio de los adultos mayores de 65 años que viven en sus propias casas se caen al menos una vez al año; 50% o más de los mayores de 75 años se caerán. Aproximadamente una de cada 10 caídas tendrán como resultado una lesión grave y hospitalización, como una fractura de cadera o una lesión en la cabeza. Las lesiones producto de caídas son una importante amenaza a la independencia.

La mayoría de nosotros no pensamos en hacer más seguros nuestros hogares hasta que nos caemos, tenemos que someternos a una cirugía importante o permanecer internados en un hospital. Es fácil posponer los cambios en cuanto a la seguridad en el hogar si nos preocupamos

por el costo, nos sentimos agobiados o pensamos que es demasiado pronto para eso.

Vivir independientemente significa cuidarnos y crear un hogar que nos ayude a sentirnos cómodos y seguros. En este capítulo, le mostraremos cómo comparar su hogar con su estado actual de salud y a hacer que su casa trabaje para usted.

Cree su plan de seguridad en el hogar

Si desea sentirse más confiado y seguro en su hogar, controle la seguridad de su hogar y haga un plan de mejoras.

1. Compare su hogar con la lista de control de seguridad en el hogar en este capítulo.
2. Haga una lista de lo que necesita hacer para mejorar la seguridad de su hogar.
3. Priorice su lista. Es más fácil hacer un cambio a la vez que intentar hacer todo junto.
4. Identifique lo que pueda hacer usted mismo sin costo o con muy poco dinero:
 - Eliminar los obstáculos del piso y las escaleras.
 - Reorganizar los muebles y los cables.
 - Colocar los artículos que se usan con mayor frecuencia en estantes más bajos, para que estén al alcance de la mano.
 - Ubicar los teléfonos al alcance desde el piso.
 - Reemplazar las bombillas quemadas e instalar luces de noche.
 - Comprar una alfombra de goma antideslizante o cintas autoadhesivas para la bañera o la ducha.
5. Identificar cambios para los que quizás necesite que otra persona le ayude, como barras de sujeción o reparaciones.

- Determine el costo de las reparaciones o modificaciones en el hogar y determine qué puede pagar.
- Consulte a su agencia para ancianos del área local (800-677-1116) en lo concerniente a programas de reparaciones y modificaciones de hogares de personas mayores que ofrezcan asistencia financiera, si fuera necesario.

Su lista de control de seguridad en el hogar

Compare su hogar con los elementos de esta lista. Tenga en cuenta las áreas que necesiten mejoras para que su hogar continúe siendo útil para usted.

Iluminación

- Las bombillas deben ser de 60 a 75 W en todas las habitaciones y escaleras.
- Cambie rápidamente las bombillas quemadas.
- Tenga varias linternas en la casa y controle las baterías con regularidad.

Pisos y pasillos

- Organice los muebles para tener suficiente espacio para caminar sin obstáculos.
- Mantenga los pasillos sin cables, muebles, objetos desordenados ni otros obstáculos.
- Elimine alfombras o fijas con cinta con adhesivo de los dos lados o con tachuelas.
- Si tiene pisos de madera, considere colocar alfombras. Los pisos de madera tienen mayor riesgo de fracturas.
- Utilice una cera para pisos antideslizante o antiderrapes, o no utilice ningún tipo de cera.
- No postergue las cosas. Limpie los derrames y levante los objetos del piso inmediatamente.

Escalones y escaleras

- Todas las escaleras y los escalones deben tener barandas seguras en ambos lados.
- Controle el estado de las escaleras en busca de alfombras sueltas, escalones sueltos o escalones irregulares.
- Las escaleras deben estar bien iluminadas con interruptores de luz en la parte superior e inferior.
- Mantenga las escaleras sin obstáculos.

Sala de estar

- Asegúrese de que le sea fácil sentarse y levantarse de sus muebles (la altura de la rodilla o más alto es lo más fácil).
- Tenga un teléfono en una mesa baja al alcance desde el piso.
- Disponga la habitación para crear espacios abiertos para caminar.

Habitación

- Tenga una luz o una linterna y un teléfono al alcance desde su cama.
- Asegúrese de que haya luces de noche entre su dormitorio y el baño.

Seguridad de mascotas

- **Agarre las correas con sus dedos, no con su muñeca, es más fácil de soltar si el perro jala o se desboca.**
- **Sepa dónde están sus mascotas cuando está caminando.**

Cocina

- Tenga artículos que utilice con regularidad al alcance.
- Nunca debe subirse a sillas, solo debe utilizar taburetes escalera con manillar en la parte posterior.

Baños

- Instale barras de sujeción junto al excusado y en la ducha o bañera para brindar un apoyo adicional.
- Instale una alfombra antideslizante o cintas adhesivas antideslizantes en la ducha o en la bañera para evitar resbalones.

Patios, escaleras externas y pasillos

- Mantenga las escaleras externas y los pasillos con buena iluminación y sin roturas ni grietas.
- Asegúrese de que haya barandas a ambos lados de las escaleras.
- Tenga cuidado con el terreno irregular, las piedras, las ramas, las mascotas, las mangueras o las herramientas.
- Tenga en cuenta el clima, cualquier tipo de pasillo húmedo o con hielo puede causar resbalones.

Utilice las escaleras de manera segura

Si utiliza una escalera (en el interior o en el exterior), tenga cuidado:

- Controle que la escalera no tenga piezas sueltas ni rotas y elimine el lodo o los líquidos.
- Coloque la escalera en una superficie firme, nivelada y que no sea resbalosa y coloque las trabas o frenos de la escalera antes de subirse.
- Tome las precauciones y sea cuidadoso cuando se suba, consiga a alguien que sostenga la escalera y se quede con usted.
- Para mantener su equilibrio y evitar caídas, no se incline demasiado hacia un lado y tenga cuidado cuando empuje, tire o se incline hacia atrás.
- Nunca debe sentarse ni pisar sobre el último peldaño o estante para apoyar recipientes, no está diseñado para aguantar su peso.

Tenga cuidado



- **Los pasillos despejados y secos reducen resbalones y tropezones.**
- **Una buena iluminación mejora la visión y el equilibrio.**
- **Las escaleras con barandas en AMBOS lados son las más seguras.**
- **Mantenga los elementos a su alcance a la altura de la cadera.**
- **Utilice calzado con dibujos en la suela para tener más agarre en el piso.**

Continúe siendo independiente al solicitar ayuda

Si necesita ayuda para hacer su hogar más seguro, solicítela. Solicitar ayuda es señal de sabiduría y fuerza. Hable con su **familia, amigos o proveedores de cuidados de la salud** acerca de sus necesidades cambiantes, incluso si son temporales (un problema médico a corto plazo, por ejemplo).

Su **agencia local de servicios para personas mayores** (800-677-1116) tiene mucha información y recursos para obtener ayuda capacitada o asistencia financiera para reparaciones o modificaciones en el hogar y otras necesidades. También pueden brindarle información y/o asistencia financiera sobre los servicios para tareas domésticas y servicios de entrega de comida a domicilio. Los veteranos y sus dependientes pueden hacer sus averiguaciones en el **centro local de asuntos par veteranos**.

Si su médico lo solicita, **Medicare** cubre las visitas a domicilio para cuidados de la salud por parte de una enfermera registrada, un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional o asistencia para bañarse si usted está confinado al hogar debido a un problema de salud o luego de haber recibido el alta de un hospital o un establecimiento de reposo. De conformidad con las órdenes de su médico, Medicare también cubrirá las evaluaciones del terapeuta ocupacional para pacientes ambulatorios (seguridad en el hogar y el aprendizaje de nuevas habilidades para la vida independiente) y las evaluaciones de fisioterapeutas (tratamiento de problemas musculoesqueléticos debido a debilidad, lesiones, artritis o cirugía).

Los dispositivos de asistencia ayudan a que cada día los quehaceres domésticos sean más fáciles de realizar. Llame a Sammons Preston Company (800-323-5547) para obtener un catálogo gratuito “Enrichments Catalog.”

Los sistemas de alerta médica del hogar son muy útiles para los adultos que tienen caídas frecuentes y/o miedo a las caídas; movilidad limitada y/o dificultad para caminar; preocupaciones médicas o afecciones médicas. Brindan una ayuda inmediata para llamar a la policía, los bomberos y a miembros específicos de la familia o amigos, y son especialmente útiles para aquellos que viven solos. Los usuarios informan una alta tasa de satisfacción.

En el momento de la publicación, tres de los sistemas de alerta médica disponible son los siguientes:

- **ADT Companion Services:** 800-238-9030 o www.adt.com
- **Lifeline:** 800-380-3111 o www.lifelinesys.com
- **Link-to-Life:** 888-337-5433 o www.link-to-life.com

La mayoría de los servicios de alerta médica en el hogar tienen una tarifa de instalación y un cargo mensual de monitoreo. Pregunte por descuentos o programas de asistencia financiera.

Hágalo despacio

Cambie de posición lentamente. Cuando ha estado acostado durante un tiempo, siéntese durante unos minutos antes de incorporarse. Hacerlo despacio ayuda a evitar los mareos y el aturdimiento, especialmente si usted está tomando medicamentos para la presión arterial.

En caso de emergencia: Qué hacer si se cae

1. Intente mantener la calma. **Revise si tiene lesiones graves**, como hemorragia, esguinces, torceduras, dislocaciones o fracturas. Si está sangrando, aplique presión firmemente.
2. Si piensa que está lesionado y tiene a alguien cerca, **llame para pedir ayuda**.
3. Si no tiene a nadie cerca, **intente levantarse o arrastrarse hasta el teléfono para pedir ayuda**. Hay muchas maneras de levantarse luego de una caída, el mejor método para usted dependerá de su salud y sus lesiones.
 - **Girar y gatear:** Colóquese sobre su estómago, póngase en cuatro patas, **gatee hasta un mueble cercano**, coloque sus manos sobre éste y adelante en un pie, apoyándolo bien sobre el piso, y párese.
 - **Arrastrarse:** Si el dolor en las rodillas le impiden gatear, **arrástrese sentado hasta un mueble cercano**, jállese a sí mismo para ponerse sobre sus rodillas y párese.
 - **Utilizando las escaleras:** Arrástrese sentado hasta las escaleras, luego **suba gradualmente un escalón por vez** hasta llegar a la altura que le permita pararse.
Si puede pararse, tómese unos momentos para **recuperarse y luego pida ayuda**.
4. Si no puede pararse, **intente mantenerse caliente**. Agarre toda alfombra, abrigo o mantel cercano para cubrirse el cuerpo y para ponerlo debajo suyo, si es posible.



Intente practicar estas técnicas antes de necesitarlas, para que pueda estar preparado. Puede protegerse mediante un control de seguridad en el hogar, colocando un teléfono en una banqueta baja o estante al que pueda llegar desde el piso y organizarse para que alguien lo llame o lo visite todos los días.

Mi plan sin caídas

A medida que envejecemos, los cambios graduales en la salud y algunos medicamentos pueden ocasionar caídas, pero muchas caídas se pueden prevenir. Utilice esto para aprender qué hacer para mantenerse activo, independiente y sin caídas.

Marque “Sí” si experimenta esto (incluso si es solo en ocasiones)	No	Sí	Qué hacer si marcó “Sí”
¿Ha tenido alguna caída en los últimos seis meses?			<input type="checkbox"/> Hable con su médico acerca de sus caídas o preocupaciones. <input type="checkbox"/> Muéstrelle esta lista de control a su médico para ayudarlo a comprender y tratar sus riesgos y protegerlo de las caídas.
¿Toma usted cuatro o más medicamentos de venta con receta o de venta libre por día?			<input type="checkbox"/> Revise sus medicamentos con su médico y su farmacéutico en cada visita y con cada nueva receta. <input type="checkbox"/> Pregúntele cuáles de sus medicamentos pueden provocar somnolencia, mareos o debilidad como efecto secundario <input type="checkbox"/> Hable con su médico acerca de cualquier cosa que pudiera ser un efecto secundario o una interacción del medicamento.
¿Tiene dificultades para caminar o pararse?			<input type="checkbox"/> Infórmele a su médico si tiene dolor, molestia, irritación, rigidez, debilidad, hinchazón o entumecimiento en sus piernas o pies; no ignore este tipo de problemas de salud. <input type="checkbox"/> Infórmele a su médico acerca de cualquier tipo de dificultad para caminar para discutir un tratamiento. <input type="checkbox"/> Pregúntele a su médico si la fisioterapia o un tratamiento por parte de un especialista médico sería útil para su problema.
¿Utiliza un bastón, un andador o muletas o debe agarrarse de cosas cuando camina?			<input type="checkbox"/> Pregúntele a su médico acerca de entrenamiento por parte de un fisioterapeuta para aprender qué tipo de dispositivo es el más adecuado para usted y cómo utilizarlo con seguridad.
¿Debe utilizar sus brazos para poder levantarse de una silla?			<input type="checkbox"/> Pídale a su médico una derivación para fisioterapia para aprender ejercicios para fortalecer los músculos de sus piernas. <input type="checkbox"/> Ejercite al menos dos o tres veces por semana durante 30 minutos.

Mi plan sin caídas (continuación)

Marque “Sí” si experimenta esto (incluso si es solo en ocasiones)	No	Sí	Qué hacer si marcó “Sí”
¿Alguna vez se siente inestable sobre sus pies, débil o mareado ?			<input type="checkbox"/> Infórmeselo a su médico y pregúntele si el tratamiento por parte de un especialista o un fisioterapeuta mejoraría su condición. <input type="checkbox"/> Revise todos sus medicamentos con su médico o farmacéutico si observa cualquiera de estas condiciones.
¿Han pasado más de dos años desde que se hizo su último examen oftalmológico ?			<input type="checkbox"/> Programe un examen oftalmológico cada dos años para proteger su vista y su equilibrio.
¿Ha empeorado su audición con la edad o su familia o amigos le dicen que tiene un problema de audición?			<input type="checkbox"/> Haga una cita para un examen de la audición cada dos años. <input type="checkbox"/> Si le recomiendan audífonos, aprenda a utilizarlos para ayudarle a proteger y restaurar su audición, lo que le ayudará a mejorar y proteger su equilibrio.
¿Generalmente, ejercita menos de dos días por semana ? (Durante 30 minutos en total, cada uno de los días que ejercita)			<input type="checkbox"/> Pregúntele a su médico qué tipos de ejercicios serían buenos para mejorar su fuerza y equilibrio. <input type="checkbox"/> Encuentre algunas actividades que disfrute y personas con quienes ejercitarse dos o tres veces por semana durante 30 minutos.
¿Toma alcohol a diario?			<input type="checkbox"/> Limite el alcohol a un trago por día para evitar caídas.
¿Tiene más de tres afecciones crónicas de salud ? (como problemas cardíacos o pulmonares, diabetes, presión arterial alta, artritis, etc. Pregúntele a su médico si no está seguro.)			<input type="checkbox"/> Visite a sus médicos con tanta frecuencia como se recomiende para mantener su salud en buenas condiciones. <input type="checkbox"/> Pregúntele a sus médicos qué debería hacer para mantenerse saludable y activo con sus afecciones de salud. <input type="checkbox"/> Informe todo cambio en la salud que ocasione debilidad o enfermedad tan pronto como sea posible.

Mientras más veces haya respondido “Sí,” mayores son sus posibilidades de caerse.

Sepa lo que puede ocasionar caídas y cuídese para continuar siendo independiente y no sufrir caídas.



Programa de Prevención de Lesiones y Violencia
DOH 341-013 July 2011 Spanish