

## Prevención de Caídas: ¿Quién está a riesgo?<sup>1</sup>

Sergio Romero y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>



Existen muchos factores de riesgo asociados con las caídas. Algunos riesgos son ambientales, como poca luz, mientras otros se relacionan a enfermedades que las personas tienen o medicamentos que las personas toman. Haga esta prueba para determinar ¿si se encuentra en alto riesgo de caerse! En cada pregunta, encierre en un círculo “Si” o “No.”

¿Toma más de dos medicamentos diarios?	Si	No
¿Usted o los que están a su alrededor han notado un cambio en su capacidad de escuchar?	Si	No
¿Usa lentes o tiene algún problema de la vista?	Si	No
¿Se ha caído en el pasado?	Si	No
¿Tiene uno o más de los siguientes: Parkinson, ataque cerebral, presión arterial alta, incontinencia urinaria, osteoporosis, esclerosis múltiple u otra enfermedad neuromuscular?	Si	No
¿Se mareca cuando se levanta, cambia de posición o camina?	Si	No
¿Tiene problemas levantando objetos del piso, alcanzándolos, sentándose o parándose de una silla, o caminando sin agarrarse de algo?	Si	No
¿Tiene tapetes, escaleras sin pasamanos, superficies desiguales, pisos resbaladizos o pasillos llenos de cosas en su hogar?	Si	No
¿Tiene miedo de caerse?	Si	No
¿Usa zapatos de tacón alto o suelas resbaladizas?	Si	No
¿Tiene poca luz en su hogar?	Si	No

Si usted respondió “Si” a alguna de las preguntas, usted puede estar en riesgo de caerse. Pregúntele a su proveedor de salud sobre modificaciones y acciones que puede tomar para reducir el riesgo de caerse.



1. The English version of this document is *Fall Prevention: Who's at Risk?* (FCS2227). Este documento FCS2227span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: octubre 2004. Revisado: mayo 2006, agosto 2010. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Sergio Romero, MS, ATC, antiguo asistente de ENAFS y Linda B. Bobroff, Ph.D., RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville FL 32611.

**El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas (IFAS) es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Departamento de Agricultura, Servicio de Extensión, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión de la Cooperativa y la Junta de Comisionados Cooperando. Millie Ferrer-Chancy, Decano Interino**