

# Prevención de Caídas: Estilos de vida y riesgo de caídas <sup>1</sup>

Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

Hay muchos factores que pueden contribuir a las razones por las que usted se cae, pero algunos de éstos, los puede cambiar. A continuación le ofrecemos algunos cambios sencillos que puede hacer para reducir el riesgo de caerse.

## Elija sus zapatos

Es mejor evitar caminar descalzo, pero algunos tipos de zapatos pueden incrementar su riesgo de caerse. Para reducir este riesgo siga las siguientes recomendaciones:

- Escoja zapatos con tacones bajos y suelas antideslizantes
- En vez de usar zapatos sin cordones, use zapatos con cordones o sujetadores de tela
- Evite usar zapatos con tacones altos
- Evite usar zapatos con suelas lisas o zapatillas endebles

## ¡Manténgase activo!

¡Mantenerse activo es lo mejor que puede hacer por si mismo! La actividad física de manera regular no sólo le ayuda a mantenerse sano sino también puede reducir su riesgo de sufrir caídas. La actividad física mejora su fuerza, estabilidad y su manera de caminar. Caminar, nadar, bailar y trabajar en su jardín son excelentes formas de mantenerse activo. Simplemente mueva su cuerpo y disfrute de la actividad que escoja.

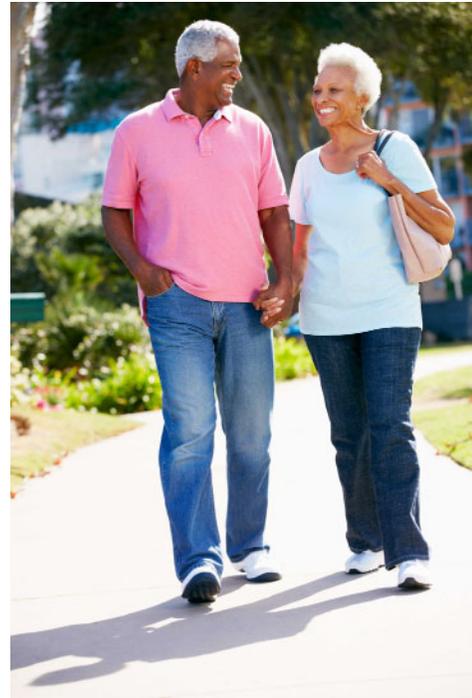


Figura 1. Mantenerse activo físicamente reduce el riesgo de caídas. Caminar es una buena manera de mantenerse activo.  
Crédito: Catherine Yeulet/istockphoto.com

## Limite o evite el alcohol

El alcohol hace que usted esté menos alerta. También puede afectar su coordinación. Pregúntele a su farmacéutico si usted debe evitar el alcohol por algún medicamento que esté tomando. Pregúntele a su proveedor de salud si debe

1. The English version of this document is *Fall Prevention: Lifestyle Factors and Fall Risk* (FCS2230). Este documento, FCS2230-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de publicación: octubre 2004. Revisado: mayo 2006, mayo 2011, abril 2016. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida (UF/IFAS Extension), Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

evitar el alcohol por alguna condición médica. Si usted bebe alcohol es mayor el riesgo de caerse. Es mejor evitar el alcohol o limitarse a tomar una sola bebida alcohólica al día.

Una bebida son: 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza, o 1½ onzas de licor.

## Revise sus medicamentos

Tomar cierto tipo de medicamentos, como sedantes o algunos anti-depresivos, puede incrementar su riesgo de caerse. Además, si usted toma varios medicamentos diariamente esto aumenta su riesgo de caerse. Siempre tome sus medicamentos como estén prescritos. Revise sus medicamentos con su proveedor de salud de manera regular. Déjele saber a su doctor o farmacéutico si experimenta mareos u otros síntomas.

Para información adicional, visite:

- <http://www.adsa.dshs.wa.gov/pubinfo/falls/#prevention>
- <http://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/adultfalls.html>



Figura 2. Revise con su proveedor de salud sobre los posibles efectos secundarios de sus medicamentos que puedan afectar su riesgo de caída.

Crédito: Steve Debenport/istockphoto.com