

- Colocar tiras antideslizantes en los escalones de escaleras
- Levantarse lentamente después de estar acostado y sentado
- Realizar ejercicios para mejorar la fuerza y el balance



Referencias

Organización Mundial de la Salud (2021). Caídas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>

Rodríguez, P. (2018, abril 17). Caídas segunda causa de trauma en Puerto Rico. Medicina y Salud Pública. <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/general/caidas-segunda-causa-de-trauma-en-puerto-rico/2718>

Rubenstein, L., Z. (2021). Caídas en las personas mayores. Recuperado el 13 de octubre de 2023 de <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores>



SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA™

UPR - RUM - CCA

2024 © Derechos Reservados Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Departamento de Educación Agrícola

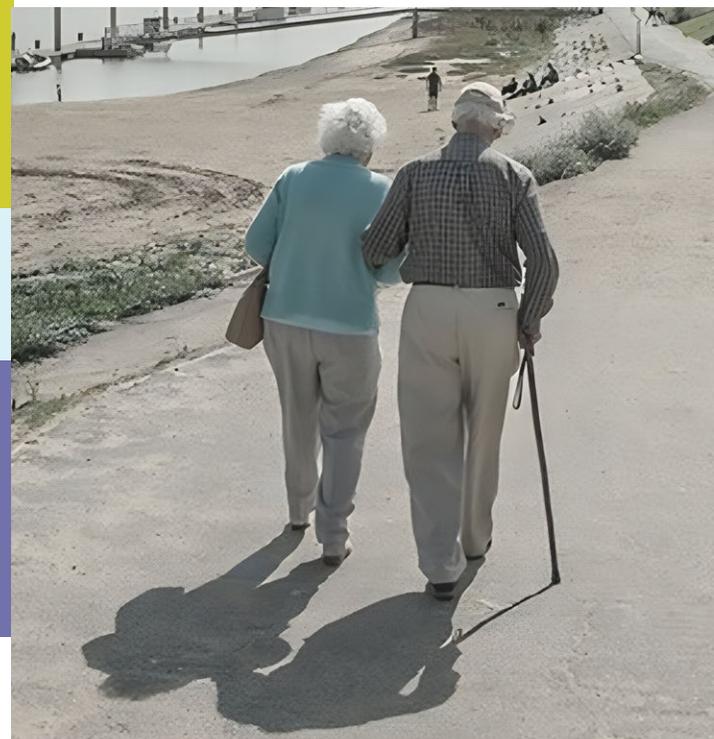
Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
Yvonne.laracunte1@upr.edu

Enero 2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola



Pasos Seguros



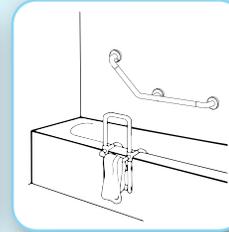
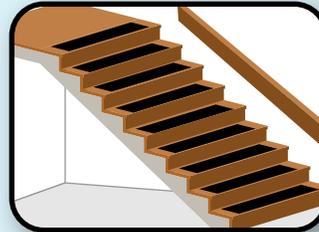
Preparado por:
Yvonne Laracunte EdD, MSN
Catedrática Auxiliar en Gerontología
Octubre 2023



"Las caídas son sucesos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en el suelo o en otra superficie que lo detenga" (OMS, 2021, parr. 1)

Causas comunes de las caídas

- Caminar por aceras agrietadas y desniveladas
- Alfombras sueltas
- Calzado inapropiado
- Suelos y escaleras resbaladizas
- Iluminación insuficiente
- Problemas visuales
- Alteración cognitiva
- Padecer enfermedades crónicas
- Consumo excesivo de alcohol
- Ingerir varios medicamentos
- Debilidad muscular



Prevención

- Utilizar al caminar un bastón o andador
- Recibir la evaluación médica neurológica, muscular coordinación y equilibrio
- Evaluar el uso de fármacos para el dolor, sedantes, antihipertensivos y contra la depresión
- Evitar el uso excesivo de alcohol
- Revisar la visión anualmente
- Utilizar el calzado adecuado
- Retirar los obstáculos y cables eléctricos del piso
- Colocar las barras de apoyo en las bañeras e inodoros
- Retirar las alfombras sueltas
- Utilizar las alfombras antideslizantes en el baño y cocina
- Utilizar medias antideslizantes
- Colocar las tiras adhesivas de colores en el borde de los escalones de las escaleras
- Iluminar y colocar los pasamanos fuertes en las escaleras