



# Educación del Paciente

8 Este Terapia Física/Centro de Entrenamiento de Ejercicio en Roosevelt



# Prevención de Caídas

Hoja informativa

## Información Sobre Las Caídas

- Más que 1/3 de adultos de 65 años y mayor se caen cada año.
- 50% de adultos mayor de 80 años se caen cada año.
- Más que 40% de los que se lastiman durante una caída están internados en el hospital.
- Aproximadamente 50% de los que se caen, se caen más que una vez por año.
- 40% de la gente mayor que se caen más que una vez al año necesitan entrar en un asilo para ancianos.

## ¿Qué tan serios son las caídas?

- Entre las personas mayores, las heridas debido a las caídas son la mayor de muertes.
- Caídas son la causa más común de heridas no fatales que requieren tratamiento en el hospital por trauma.
- 95% de fracturas de caderas en personas mayores son causadas por caídas.
- Caídas son la causa principal de lesiones traumáticas cerebrales.

## ¿Estoy en riesgo yo?

*Sí, si usted tiene:*

- Una historia de caídas.
- Debilidad muscular.
- Problemas con el equilibrio.
- Problemas para caminar o si utiliza un bastón o andador.

## ¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de caerse?

- **Haga ejercicio regularmente.** Manteniéndose fuerte y estando activo puede bajar el riesgo de caerse. Si tiene dudas de cómo empezar, el programa “Firme y Fuerte” (“Strong and Steady”) del Departamento de Terapia Física de UWMC le puede ayudar.
- **Mantenga seguro su hogar.** Alfombras sueltas, poca luz, y desorden en el suelo son algunas cosas que pueden causar caídas.
- **Revise sus medicamentos con su proveedor de cuidado de salud.** Se ha probado que al tomar más de 4 medicamentos puede aumentar el riesgo de caídas.
- **Haga un examen de la vista.** Problemas de visión aumentan el riesgo de caídas. Exámenes regulares aseguran que la receta de los lentes está correcta y que no está desarrollando condiciones como glaucoma o catarata.
- **Use zapatos apropiados.** Los zapatos deben cubrir el talón, estar bien abrochados, tener suela un poco rígida, y no resbaladizos. Evite pantuflas o zapatos sin cordones.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

*a passion for life*



## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de cuidado médico si tiene cualquier pregunta o preocupación. El personal de UWMC también está disponible en cualquier momento para ayudarle.

Para hacer cita, llame entre las 8 a.m. y las 4:30 p.m. lunes a viernes.

8-Este Terapia Física:  
206-598-4830

Centro de Entrenamiento de Ejercicio en Roosevelt:  
206-598-2888

Las citas ocurren diario entre las 8:15 a.m. y las 3 p.m.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

8-East Physical Therapy/  
Roosevelt Exercise  
Training Center

Box 356490/Box 345745

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4830/206-598-2888

## El Plan Para Evitar las Caídas

Cuando avanzamos de edad, los cambios graduales de salud y algunas medicinas pueden causar caídas. Las caídas pueden ser prevenidas. Use la lista abajo para aprender que hacer para estar activo, independiente, y libre de caídas.

Ponga un 'X' en "Sí" si usted ha tenido esta experiencia alguna vez			Que debe hacer usted si puso un 'X' en "Sí"
¿Se ha caído en los últimos 6 meses?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Hable con el doctor sobre las caídas y las preocupaciones. 2. Muestre ésta hoja al doctor para ayudarle a entender y tratar los riesgos, y para que usted puede protegerse de las caídas.
¿Toma usted 4 medicinas o más que son recetadas o sin receta todos los días?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Revise sus medicinas con el doctor y el farmacéutico en cada visita y con cada receta nueva. 2. Pregunte cuáles de las medicinas le pueden causar sueño, mareos, o debilidad como un efecto secundario. 3. Hable con el doctor sobre cualquier cosa que puede ser un efecto secundario o interacción con la medicina.
¿Tiene dificultad estar de pie o para caminar?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Diga al doctor si tiene cualquier dolor, sitio adolorido, agarrotamiento, debilidad, hinchazón o entumecimiento en las piernas o los pies. No ignore estos síntomas. 2. Diga al doctor de cualquier dificultad que tiene para caminar y así hablar sobre el tratamiento. 3. Pregunte al doctor si la terapia física o tratamiento por un especialista médica le ayudara con el problema.
¿Utiliza un bastón, un andador o muletas, o tiene que apoyarse de cosas para poder caminar?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Pide al doctor recibir entrenamiento de un terapeuta física para aprender cual aparato sea el mejor para usted, y la manera de utilizarlo seguramente.
¿Utiliza las manos para levantarse de una silla?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Pide a su doctor una referencia a la terapia física para aprender ejercicios para fortalecer los músculos de las piernas. 2. Haga ejercicio por lo menos 2 o 3 veces por semana por 30 minutos.
¿Se siente tambaleante, débil o mareada?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Diga al doctor, y pregunte si el tratamiento con una terapeuta física mejoraría la condición. 2. Revise todas las medicinas con el doctor o farmacéutico si nota cualquier de éstas condiciones.
¿Han pasado más que 2 años desde el último examen de ojos?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Haga cita para un examen de ojos cada 2 años para proteger la vista y equilibrio.
¿Se ha empeorado la audición con la edad o dicen la familia o los amigos que tiene usted un problema para oír?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Haga cita para un examen de la audición cada 2 años. 2. Si recomiende audífono para el oído, aprenda la manera de utilizarlo para ayudar proteger y restaurar la audición al oído, lo cual ayuda mejorar y proteger el equilibrio.
¿Usualmente hace ejercicio menos de 2 días por semana (por 30 minutos total cada día de ejercicio)?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Pregunte a su doctor que tipo de ejercicio estaría bueno para mejorar la fuerza y equilibrio. 2. Busque a actividades que le gustan, y a unas personas para acompañarle hacer ejercicios 2 o 3 veces por semana por 30 minutos.
¿Toma alcohol cada día?	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Para evitar las caídas, limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día.
¿Tiene más de 3 condiciones crónicas de salud (tales como diabetes, alta presión, artritis, etc.)? Pregunte a su doctor si no esta seguro.	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	1. Vea al doctor con la frecuencia recomendada para mantener la salud. 2. Pregunte al doctor lo que debe hacer para quedarse saludable y activo con las condiciones médicas que tiene usted. 3. Avise al doctor de cualquier cambio de salud que le cause debilidad o enfermedad lo más pronto posible.

Esta lista está adaptada de *Stay Active and Independent for Life: An Information Guide for Adults 65+*.  
Publicado por el Departamento de Salud del Estado de Washington abril 2006. Visite a  
<http://www.doh.wa.gov/hvsqa/emstrauma/injury/pubs/SAILguide.pdf>



# Fall Prevention

## Fact sheet

### Facts About Falls

- More than 1/3 of adults age 65 years and older fall each year.
- 50% of adults over 80 years old fall each year.
- More than 40% of those injured during a fall are admitted to the hospital.
- About 50% of those who fall do so more than one time a year.
- 40% of elders who fall more than once a year require admission to nursing homes.

### How serious are falls?

- Among older adults, falls are the leading cause of injury deaths.
- Falls are the most common cause of non-fatal injuries that require hospital admission for trauma.
- 95% of hip fractures in older adults are caused by falls.
- Falls are the leading cause of traumatic brain injury.

### Am I at risk?

*Yes, if you have:*

- A history of falls.
- Muscle weakness.
- Impaired balance.
- Problems with walking or are using a cane or walker.

### What can I do to decrease my risk of falling?

- **Get regular exercise.** Staying strong and keeping active can decrease your risk of falling. If you are unsure how to start, University of Washington Medical Center's Physical Therapy department's Strong and Steady Program can help you.
- **Keep your home safe.** Loose throw rugs, poor lighting, and clutter on the floor are a few things that can cause falls.
- **Review medicines with your health care provider.** Taking more than 4 medicines has been shown to increase your risk for falls.
- **Get your vision checked.** Poor vision increases fall risk. Regular check-ups ensure that your prescription is correct and that you are not developing conditions such as glaucoma or cataracts.
- **Wear proper shoes.** Shoes should cover the heel, tie snugly, have a supportive and somewhat rigid sole or insole, and be non-slip on the bottom. Avoid wearing slippers and slip-on shoes.

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

For appointments, call between 8 a.m. and 4:30 p.m. Monday through Friday:

8-East Physical Therapy:  
206-598-4830

Roosevelt Exercise Training Center:  
206-598-2888

Appointments are scheduled daily between 8:15 a.m. and 3 p.m.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**

UW Medicine

8-East Physical Therapy/  
 Roosevelt Exercise Training Center

Box 356490/Box 345745

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
 206-598-4830/206-598-2888

## Falls-Free Plan

As we grow older, gradual health changes and some medicines can cause falls, but many falls can be prevented. Use the checklist below to learn what to do to stay active, independent, and falls-free.

Check "Yes" if you experience this (even if only sometimes)

What to do if you checked "Yes"

Have you had any falls in the last 6 months?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Talk with your doctor(s) about your falls and/or concerns. 2. Show this checklist to your doctor(s) to help understand and treat your risks, and protect yourself from falls.
Do you take 4 or more prescription or over-the-counter medicines daily?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Review your medicines with your doctor(s) and your pharmacist at each visit, and with each new prescription. 2. Ask which of your medicines can cause you to feel drowsy, dizzy, or weak as a side effect. 3. Talk with your doctor about anything that could be a medicine side effect or interaction.
Do you have any difficulty walking or standing?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Tell your doctor(s) if you have any pain, aching, soreness, stiffness, weakness, swelling, or numbness in your legs or feet. Do not ignore these problems. 2. Tell your doctor(s) about any difficulty walking, to discuss treatment. 3. Ask your doctor(s) if physical therapy or treatment by a medical specialist would be helpful for your problem.
Do you use a cane, walker, or crutches, or have to hold onto things when you walk?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Ask your doctor for training from a physical therapist to learn what type of device is best for you, and how to use it safely.
Do you have to use your arms to be able to stand up from a chair?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Ask your doctor for a physical therapy referral to learn exercises to strengthen your leg muscles. 2. Exercise at least 2 or 3 times a week for 30 minutes.
Do you ever feel unsteady on your feet, weak, or dizzy?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Tell your doctor and ask if treatment by a specialist or physical therapist would help improve your condition. 2. Review all of your medicines with your doctor(s) or pharmacist if you notice any of these conditions.
Has it been more than 2 years since you had an eye exam?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Schedule an eye exam every 2 years to protect your eyesight and your balance.
Has your hearing gotten worse with age, or do your family or friends say you have a hearing problem?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Schedule a hearing test every 2 years. 2. If hearing aids are recommended, learn how to use them to help protect and restore your hearing, which helps improve and protect your balance.
Do you usually exercise less than 2 days a week (for 30 minutes total each of the days you exercise)?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Ask your doctor(s) what types of exercise would be good for improving your strength and balance. 2. Find some activities that you enjoy and people to exercise with 2 or 3 days a week for 30 minutes.
Do you drink any alcohol daily?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. Limit your alcohol to 1 drink per day to avoid falls.
Do you have more than 3 chronic health conditions? (such as heart or lung problems, diabetes, high blood pressure, arthritis, etc.)? Ask your doctor(s) if you are unsure.	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>	1. See your doctor(s) as often as recommended to keep your health in good condition. 2. Ask your doctor(s) what you should do to stay healthy and active with your health conditions. 3. Report any health changes that cause weakness or illness as soon as possible.

This checklist is adapted from *Stay Active and Independent for Life: An Information Guide for Adults 65+*, published by the Washington State Department of Health April 2006. Visit <http://www.doh.wa.gov/hsqa/emstrauma/injury/pubs/SAIlguide.pdf>.