

UN ASUNTO DE EQUILIBRIO: Controlando el Temor a Caerse

MODELO PARA ENTRENADORES COMUNITARIOS



Manual de los Participantes

A Matter of Balance Volunteer Lay Leader Model
MaineHealth's Partnership for Healthy Aging
Used and adapted by permission of Boston University

UN ASUNTO DE EQUILIBRIO: CONTROLANDO EL TEMOR A CAERSE

UN ASUNTO DE EQUILIBRIO: Controlando el temor a caerse

Este programa está basado en el “Controlando el Temor a Caerse: Un Asunto de Equilibrio” derechos de autor© 1995 Junta de Directores de la Universidad de Boston. Todos los derechos reservados. Usado y adaptado con permiso de la Universidad de Boston.

Preguntas relacionadas con el programa original en inglés se pueden dirigir a Boston University, Health & Disability Research Institute, 53 Bay State Road, Boston, Massachusetts, 02215. Un Asunto de Equilibrio fue creado con el auspicio del National Institute on Aging.

“Un Asunto de Equilibrio: Modelo para entrenadores comunitarios” se desarrollo con el auspicio del Administration on Aging (#90AM2780) por el Southern Maine Agency on Aging, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging, Maine Medical Center Division of Geriatrics and the University of Southern Maine, School of Social Work. Todos los derechos reservados, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging.

“Un Asunto de Equilibrio: Modelo para entrenadores comunitarios”

Reconocido por Innovación y Calidad en Healthcare and Aging, 2006, American Society on Aging.

Trabajando en colaboración, Southern Maine Agency on Aging, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging, Maine Medical Center Division of Geriatrics and the University of Southern Maine, School of Social Work recibieron un subvención del Administration on Aging (#90AM2780). El propósito de esta subvención fue para desarrollar, evaluar, y diseminar un modelo para entrenadores comunitarios del Programa Un Asunto de Equilibrio. Todos los derechos reservados, MaineHealth’s Partnership for Healthy Aging.

El Manual del entrenador fue adaptado del Manual Original “A Matter of Balance” para el uso de los entrenadores comunitarios. El Manual contiene todas las actividades, referencias y circulares necesarias para las clases.

Para información adicional relacionada con la versión en inglés o en español favor contactar:

Partnership for Healthy Aging
110 Free Street
Portland, ME 04101
(207) 661-7120 Email: PFHA@mmc.org

Master Trainer sites shall at all times during the use of this handbook, and thereafter, defend and hold MaineHealth's Partnership for Healthy Aging, its trustees, officers, employees, agents and affiliates (together, “indemnitees”) harmless from and against all claims, suits, demands, liability and expenses, including legal expenses and reasonable attorneys’ fees, arising out of any negligent act or omission of the Master Trainer site pursuant to the use of this material.

	<u>Título de la sesión</u>	<u>Fecha de la reunión</u>
Sesión 1	Introducción al programa	_____
Sesión 2	Explorando pensamientos e inquietudes relacionadas con las caídas	_____
Sesión 3	Ejercicio y prevención de caídas	_____
Sesión 4	Asertividad y prevención de caídas	_____
Sesión 5	Manejando la preocupación de caídas	_____
Sesión 6	Reconociendo hábitos que provocan caídas	_____
Sesión 7	Reconociendo peligros que causan caídas, en la casa y en la comunidad	_____
Sesión 8	Practicando hábitos que previenen caídas/ Prevención de caídas: Poniéndolo todo junto	_____

INSTRUCCIONES:

A continuación hay 12 frases que describen actitudes relacionadas con las caídas. Lea cada frase y luego marque la casilla correspondiente si está de acuerdo o no está de acuerdo.

Encuesta: Actitudes Relacionadas con las Caídas	SI, estoy de acuerdo	NO estoy de acuerdo
1. Caerse, deber ser aceptado como una parte normal de envejecer.		
2. La mayoría de las caídas no se pueden prevenir.		
3. Hablar de una caída con mi doctor podría resultar en la restricción de mi independencia.		
4. Si le cuento a mi doctor que me caí, el/ ella pudieran pensar que no puedo cuidarme solo.		
5. Si le cuento a un pariente que me caí, el/ ella pudieran pensar que no puedo cuidarme solo.		
6. Mi doctor es una persona muy ocupada y no debo molestarlo con mis preocupaciones relacionadas con las caídas (si las tiene).		
7. Mi enfermera es una persona muy ocupada y no debo molestarla con mis preocupaciones relacionadas con las caídas (si las tiene).		
8. Caerse es humillante.		

¡Pare! ¿Contestó “SI, estoy de acuerdo” a alguna de estas preguntas? El haber contestado “SI, estoy de acuerdo” a las preguntas 1 a 8 puede ser una razón para no reportar o contar de una caída a su proveedor de salud. Al no buscar ayuda, o no discutir con su doctor o enfermera el hecho de haberse caído, usted está negándose a sí mismo la oportunidad de saber la causa de la caída. Saber la causa es el primer paso para prevenir caídas futuras. ¡Las caídas se pueden prevenir! La mayoría de los proveedores de salud harán esfuerzos para ofrecerle un servicio que le ayudará a vivir con seguridad en su casa.

Encuesta: Actitudes relacionadas con las caídas	SI, estoy de acuerdo	NO estoy de acuerdo
9. Aun cuando afuera no está mojado o resbaloso, algunas veces evito salir de mi casa para evitar una posible caída.		
10. Yo pienso casi todos los días en que me puedo caer y lastimarme.		
11. Cuando camino generalmente me siento nervioso.		
12. Hay cosas que me gustaría hacer pero no las hago porque tengo temor a caerme.		

¡Pare! ¿Contestó “SI, estoy de acuerdo” a las preguntas de la 9 -12? Esto puede indicar que usted tiene temor de caerse. La respuesta de su cuerpo a cualquier cosa que le produzca un sentimiento de presión o amenaza es estrés. Esto es una exigencia a su cuerpo para que usted se adapte, se ajuste, o responda a la causa del estrés. El estrés no siempre es malo. El estrés siempre nos motiva a encontrar una nueva manera de hacer las cosas. El estar preocupado de la posibilidad de caerse es positivo porque puede ayudar a tener una vida más segura. Sin embargo, si su temor a caerse es tal que le impide hacer las cosas que usted desea, entonces usted necesita hablar respecto a esto con su proveedor de salud.

Instrucciones

Si contestó “SI, estoy de acuerdo” a alguna de las preguntas, escriba una frase positiva indicando que usted tiene bajo control el temor a caerse.

Ejemplo:

Cuando camino, generalmente me siento nervioso

“Yo tengo confianza cuando camino, porque he tomado las precauciones necesarias para prevenir una caída, como: Hacer ejercicios, y usar zapatos adecuados.”

Evaluando los pensamientos sobre caídas

Los pensamientos relacionados con las caídas afectan sus acciones

Para sobreponerse a las preocupaciones relacionadas con las caídas se necesitan habilidades tanto mentales como físicas. Estas preocupaciones entran a nuestra vida como una idea de que algo terrible puede ocurrir o probablemente ocurrirá si no se tiene mucho cuidado. Cuando este pensamiento es muy fuerte, nos alerta para que no tomemos riesgos. Lo puede hacer sentirse como preso. Cuando esto ocurre lo invaden ideas de desánimo, como: “no me puedo proteger de una caída”, “No me puedo proteger si me caigo”, “es mejor que no trate de hacer mayor cosa”. Ideas de dependencia también aparecen como: “otras personas me tendrán que cuidar”. Usted tiene que aprender a reconocer y a desafiar estas ideas, o ellas lo dominarán.

Las preocupaciones relacionadas con caerse pueden entrar a su vida poco a poco. Ellas pueden entrar en su mente silenciosamente y hacerse más fuertes con el paso del tiempo, o pueden aparecer repentinamente. Esto ocurre generalmente si se ha sufrido una caída de forma inesperada o si le ha ocurrido a alguien que usted conoce. El temor guiará sus sentimientos y sus acciones. Una vez que esta idea le domina, usted puede convencerse de que tiene que limitar su vida en muchas maneras. Esto le puede causar grandes pérdidas porque usted puede suspender visitas a sus amistades, caminatas, pequeños

placeres. Puede también interferir hasta en las actividades básicas como cocinar, limpiar, ducharse. Esto, puede quitarle independencia y convertirlo/a en una persona aislada y deprimida. Así, esto bloquea en usted, la capacidad de resolver problemas y le quita la habilidad para controlar su vida. Lo peor de todo, es que puede volverse tan inactivo que tanto los músculos como los huesos se debilitan. La ironía es que en este estado la probabilidad de caerse y lesionarse es mayor, si usted trata de hacer alguna actividad.

Evaluando sus temores

Para poder manejar sus preocupaciones relacionadas con las caídas, el primer paso es reconocerlas y entender como influyen sus sentimientos y acciones. Luego evalúe que tan reales son estos temores, y si de algún modo lo están limitando para la toma de acciones constructivas. Los temores son señales de alarma que nos protegen del peligro. Algunas veces ellos son señales rojas, indicando que no se avance, en la mayoría de estas ocasiones la luz debería ser amarilla indicando que se siga con precaución. Con práctica, se puede convertir una luz roja en amarilla, o incluso en verde, mediante el cambio de las ideas de peligro que aparecen en la mente.

Ejemplo:**Preocupaciones relacionadas con las caídas**

“Mi equilibrio es tan malo, que no puedo valerme por mí mismo /a”

Sentimientos:

Ansiedad para moverse sin asistencia, sentido de inseguridad cuando se siente que le han dejado solo /a.

Comportamiento:

Actividad muy restringida; siempre exigiendo ayuda de un familiar.

Haga una lista de algunas preocupaciones que están relacionadas al temor de caerse, y exprese como estas preocupaciones lo hacen sentir y comportarse.

<u>Preocupaciones</u>	<u>Sentimientos</u>	<u>Comportamientos</u>

Reemplazando los temores por ideas constructivas

Como puede ver, las ideas lo pueden incapacitar. Sus ideas interfieren en la capacidad de permanecer activo y en la capacidad de hacer lo pertinente para prevenir las caídas o que hacer si estas ocurren. Una manera de retar sus preocupaciones es cambiar estas ideas por otras que sean constructivas y aumenten su confianza en sí mismo/a. La gente es creativa y se ha ideado una serie de maneras para mantener los temores bajo control.

Ejemplo:

A Roberto lo han invitado a una comida donde un vecino. El ha subido algunos escalones para ir a la casa del vecino.

- **Pensamientos poco favorecedores**

“No puedo ir. Yo no puedo subir esos escalones sin perder el equilibrio. Me puedo caer y romperme la cadera.

- **Pensamientos que ayudan**

Preguntas que Roberto puede hacerse:

*¿Cuál es la posibilidad de que mi preocupación se convierta en realidad?
¿Qué tan peligrosa es esta situación?*

Aunque existe una posibilidad de que nuestro negativismo se convierta en realidad, hay muchas más posibilidades que los resultados sean positivos. Es importante tener esto en mente, de tal manera que no solo se piense en la peor situación posible.

Al contestar estas preguntas Roberto puede hacer las siguientes afirmaciones:

“Esos escalones me producen nervios, pero nunca me he caído por las escaleras, y he subido muchas escaleras en mi vida, yo creo que soy capaz de hacerlo”

¿Qué resultados positivos puedo obtener, si venzo el miedo?

Roberto pudiera hacer la siguiente afirmación:

“Me gustaría ver a mis vecinos. Aquí me siento aburrido y encarcelado. Me sentiría muy bien si pudiera subir las escaleras”. escalones para ir a la casa del vecino.

¿Qué pasaría si me dejara convencer por mis preocupaciones?

Roberto pudiera hacer un pronunciamiento como:

“Si no voy, me sentiré más solo e infeliz, y me sentiré avergonzado porque a ellos nunca les diré la verdadera razón por la cuál no fui. Yo me inventaré una excusa y ellos van a pensar que no me interesan”.

¿Qué debo hacer para sobreponerme a esto?

Roberto pudiera hacer la aseveración:

“Puedo pedirle ayuda a uno de mis vecinos para subir la escalera. Aunque me da un poco de vergüenza, me sentiré peor si me quedo en la casa”.

Al reestructurar su pensamiento de esta manera, Roberto puede mantener su temor bajo control y proceder a hacer un plan que le ayude a vencerlo. No hay una “única manera” de sobreponerse y ganar confianza, usted puede tener sus ideas propias de cómo aumentar sus posibilidades de éxito.

Lluvia de ideas: pensamientos que aumentan la confianza

- A. Un pariente le regala unos boletos para un evento y usted sabe que tiene que subir las escaleras para llegar a su asiento.
- B. Usted quiere hacer su caminata habitual, pero ha llovido y la calle puede estar mojada y resbalosa.
- C. Una celebridad que usted quiere ver, hace una presentación local, usted sabe que para poderlo/a ver tiene que enfrentarse a la multitud.
- D. Usted quiere tomar el metro al centro, pero uno de sus hijos le ha advertido que no lo haga porque puede caerse.
- E. Usted quiere limpiar y organizar unas repisas que son un poco altas.
- F. Un amigo lo invita a ver una película de noche pero usted tiene que caminar en la oscuridad, tanto afuera como dentro del teatro.

Instrucciones

Para retar el temor de una caída, tenemos primero que identificar una actividad que tenga sentido para la mayoría y que cause preocupación con las caídas. Enseguida, se hará una votación para determinar la actividad que será el tema del próximo ejercicio. (la mayoría gana).

Indíquele al grupo: En esta ocasión por ser una sesión de entrenamiento, el formato de este ejercicio se completará en grupo. Una vez que cada persona se familiarice con el ejercicio, es responsabilidad de cada participante llenar la forma independientemente (Individual o separada).

1.- ¿Qué me da miedo hacer por temor a caerme?

2.- ¿Qué tan realista es mi temor? Basado en mi experiencia, ¿Cuán peligrosa es esta situación? En la escala que se encuentra abajo, marque su nivel de temor.

No es peligroso



Es peligroso



Es muy peligroso



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3.- ¿Hay algo que yo puedo hacer para que esta acción sea más segura? Si es así, como lo hago?

4.- ¿Qué resultados positivos puedo obtener si trato de hacerlo?

5.- ¿Qué pasará si me doy por vencido y no trato?

Instrucciones

Este registro debe usarse para anotar que pasa y que piensa cuando usted enfrenta una situación en la que teme caerse.

Situación _____

Describa brevemente la situación o evento que le hicieron pensar en el temor a caerse. Por ejemplo, su vecina le pidió que la acompañara a la tienda que queda a unas pocas cuadras de distancia. El inconveniente es que ha estado lloviendo y las aceras están cubiertas con hojas.

Temores o preocupaciones relacionadas con las caídas _____

Escriba lo que le preocupa. Por ejemplo: “Me puedo resbalarme o caerme en las hojas mojadas”

Pensamientos constructivos que dan confianza _____

Escriba un pensamiento más positivo y realista. Por ejemplo, “si soy cuidadoso, camino despacio, y uso mi bastón, yo puedo ir hasta la tienda con seguridad”.

Resultado _____

Escriba lo que ocurrió o lo que usted hizo. Por ejemplo, “Caminé a la tienda y no me caí aunque las hojas estaban resbalosas.

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

* *National Institute on Aging*
U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health

Ejercicio y actividad física: En forma de por vida

"Después de caminar en una de las máquinas en el centro comunitario local, me di cuenta de que estaría más contenta caminando al aire libre. De manera que conseguí un cuenta pasos (step counter) y comencé a caminar en mi vecindario. Desde entonces, he visto florecer tulipanes amarillos en la primavera y caer hojas de los árboles en el otoño. Siempre vuelvo a casa con más energía y entusiasmo para continuar el resto del día". Ana (77 años)

"Tanto mi esposa como yo tenemos problemas del corazón. Hace unos dos años nos inscribimos en un gimnasio local, en donde hacemos ejercicios de resistencia y fortalecimiento. Los días que no vamos al gimnasio, caminamos cerca de la casa. Esto ha sido para nosotros una salvación". Juan (78 años)

Estos adultos mayores son prueba viviente de que el ejercicio y la actividad física son beneficiosos para usted, independientemente de la edad que se tenga. De hecho, el mantenerse activo le puede ayudar a:

- Conservar y mantener la **fuerza** para poder seguir siendo independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer.
- Mejorar el **equilibrio**.
- Prevenir o retrasar algunas enfermedades como la **enfermedad cardiaca**, la **diabetes** y la **osteoporosis**.
- Mejorar su estado de ánimo y disminuir el estado de **depresión**.

No es necesario comprar ropa especial ni pertenecer a un gimnasio para estar más activo. La actividad física puede y debe formar parte de su vida cotidiana. Descubra las cosas que le gusta hacer: salga a caminar con paso rápido, monte bicicleta, baile, haga trabajos en la casa, dedíquese a la jardinería, suba escaleras, nade, rastrille las hojas, etc. Pruebe diferentes tipos de actividades que lo mantengan en movimiento. Busque nuevas formas de incorporar la actividad física en su rutina diaria.

Cuatro maneras de estar activo

Para obtener el mayor provecho de la actividad física, trate de hacer los siguientes **cuatro tipos de ejercicios**:

- 1) resistencia, 2) fortalecimiento, 3) equilibrio y 4) flexibilidad.

1. Durante toda la semana o al menos durante varios días de ésta, asegúrese de realizar por lo menos 30 minutos de una actividad que le ayude a acelerar la respiración. Esto se conoce como actividad de **resistencia** porque fortalece su energía o "control". No es necesario mantenerse activo por 30 minutos seguidos; 10 minutos de cada actividad está bien. Solamente asegúrese de que sea un total de 30 minutos diarios.

¿Qué tanto se tiene que esforzar? Si durante el ejercicio puede hablar sin ningún problema, eso quiere decir que no se está esforzando lo suficiente. Pero si por el contrario, del todo no puede hablar, eso es señal de que ya se está esforzando demasiado.

2. Continúe utilizando los músculos. Los ejercicios de **fortalecimiento** desarrollan músculos. Con músculos fuertes, podrá levantarse solo de la silla, alzar a sus nietos y caminar por el parque.

Mantener los músculos en forma, ayuda a **prevenir caídas** que oca-

sionan problemas como una rotura o quebradura de cadera. Cuando los músculos de las piernas y de las caderas están fuertes, hay menos probabilidades de que ocurra una caída.

3. Realice ejercicios que le ayuden con el **equilibrio**. Intente pararse en un pie y luego en el otro. Si es posible, no se agarre de nada. Levántese de la silla sin apoyarse en las manos ni los brazos. De vez en cuando camine en línea recta con un pie adelante del otro, con los dedos del pie que va atrás tocando el talón del pie que va adelante.
4. Los ejercicios de estiramiento le pueden ayudar con su **flexibilidad**. El moverse con más facilidad le facilitará hacer cosas como agacharse para amarrarse los zapatos o mirar por encima del hombro cuando está retrocediendo su auto. Haga los ejercicios de estiramiento cuando haya calentado los músculos y no se estire hasta el punto de sentir dolor.

¿Quiénes deben hacer ejercicio?

La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física. Incluso, si usted tiene alguna enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca o diabetes, aún debe hacer ejercicio. La actividad física podría más bien ayudarle. Para casi to-

dos los adultos mayores, el caminar con paso rápido, montar bicicleta, nadar, levantar pesas y trabajar en el jardín son actividades sin riesgo, especialmente si las comienzan a realizar lentamente. Sin embargo, si usted tiene más de 50 años y no está acostumbrado al ejercicio activo, es recomendable que **consulte antes con su médico**. Usted también deberá hablar con un médico si presenta o padece de lo siguiente:

- Un síntoma nuevo del que todavía no ha hablado con el médico
- Mareos o respiración cortada
- Dolor o presión en el pecho
- Una sensación de que el corazón está saltando latidos, o palpitando acelerada o agitadamente
- Coágulos sanguíneos
- Una infección o fiebre acompañada de dolor muscular
- Pérdida de peso no planeada
- Lesiones en el pies o los tobillos que no sanan
- Hinchazón de las articulaciones
- Una retina desprendida o que está sangrando, una cirugía de ojos o un tratamiento de los ojos con rayos láser
- Una hernia

- Una cirugía reciente de cadera o de espalda

Consejos preventivos

A continuación se encuentran algunas recomendaciones para asegurarse de que está **haciendo ejercicio de la manera adecuada**:

- Comience de forma pausada, especialmente si no ha estado activo por mucho tiempo y vaya aumentando poco a poco las actividades y el esfuerzo que ejerce al hacerlas.
- No aguante la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Al principio le puede parecer incómodo, pero lo correcto es inhalar mientras levanta algo y exhalar a medida que se relaja.
- Use equipo preventivo. Por ejemplo, use un casco para montar bicicleta o zapatos adecuados para caminar o trotar.
- A menos que su médico se lo haya limitado, asegúrese de tomar suficiente líquidos cuando esté haciendo ejercicio. Muchos adultos mayores no sienten sed, incluso si el organismo necesita los líquidos.
- Inclínese siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura. Evite doblar la espalda; si su espalda se mantiene recta, es porque probablemente se está inclinando

de la manera correcta.

- Caliente los músculos antes de hacer ejercicios de estiramiento. Trate primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.

El ejercicio no debe doler ni dejarlo muy cansado. Es posible que sienta un poco de molestia, incomodidad o fatiga, pero no deberá sentir dolor. Sin embargo, estar activo probablemente lo haga sentir mejor.

Para más información

Los gimnasios o los hospitales locales pueden ayudarle a encontrar un programa de ejercicios que le convenga. También puede averiguar sobre programas de ejercicios, de bienestar o de caminantes con grupos religiosos, centros cívicos y para ancianos, parques, asociaciones de recreación, YMCA, YWCA o incluso en los centros comerciales de su comunidad.

¿Está buscando más información sobre cómo hacer ejercicios sin riesgo? Visite **Go4Life**® en www.nia.nih.gov/Go4Life. Esta campaña del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento acerca del ejercicio y la actividad física contiene **ejercicios, historias** de éxitos, y videos y **materiales imprimibles gratuitos**.

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en

inglés están marcadas con un asterisco (*):

American College of Sports Medicine*

401 West Michigan Street
Indianapolis, IN 46202-3223
1-317-637-9200

www.acsm.org

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-232-4636 (línea gratis)

www.cdc.gov

www.cdc.gov/spanish

National Library of Medicine MedlinePlus

Exercise for Seniors (Ejercicios para personas mayores)

Exercise and Physical Fitness
(Ejercicio y estado físico)

www.medlineplus.gov

www.medlineplus.gov/spanish

President's Council on Physical Fitness and Sports*

1101 Wootton Parkway, Suite 560
Rockville, MD 20852
1-240-276-9567

www.fitness.gov

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del
Instituto Nacional Sobre el
Envejecimiento)**
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
800-222-2225 (línea gratis)
800-222-4225 (TTY/línea gratis)
www.nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/espanol
www.nia.nih.gov/Go4Life

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Institutos Nacionales de Salud

Octubre 2006

Actualizado Diciembre 2014

Fecha de publicación: Diciembre 2014

Última actualización: Julio 28, 2015

No poner música durante los ejercicios para que todos escuchen las instrucciones.

Este ejercicio prepara la mente y el cuerpo para iniciar los ejercicios

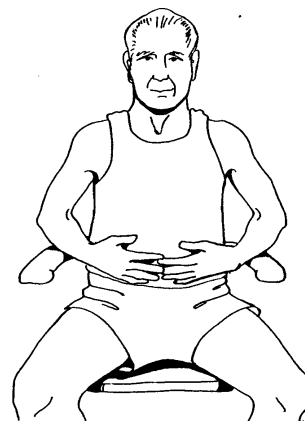
El estiramiento de los buenos días y la rotación de los hombros aumentan el movimiento de los hombros y la parte superior de la espalda y son una manera excelente para aliviar la tensión muscular.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Respiración profunda

Coloque las manos sobre el estómago y respire profundo, llene los pulmones de aire, llenando el diafragma. Note como las manos se separan cuando usted respira profundo. Exhale y note como las manos se juntan de nuevo.

Consejo para el entrenador: Siéntese en una silla fuerte y cómoda. Respire regularmente. Anime a los participantes a respirar normalmente durante todo el ejercicio.



Copyright VHI 1993

Inicie con 3 a 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios de calentamiento. Aumente de 8 a 12 repeticiones, según lo considere apropiado.

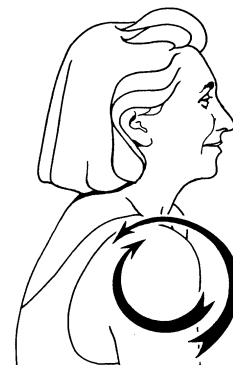
Saludo a la mañana

Extienda los brazos hacia los lados lo más posible. Respire profundo y exhale estírese aún más, gire suavemente a la izquierda y luego a la derecha. Muévase lentamente y respire profundo.

Rotación de los hombros

Rote los hombros hacia delante haciendo 5 pequeños círculos. Luego repita 5 pequeños círculos rotando los hombros hacia atrás.

Un ciclo de ejercicios completo son 10 rotaciones.



Copyright VHI 1993

GUIA 3.2**Presión diagonal del brazo cruzando el cuerpo**

Empiece con el brazo izquierdo, cruce el brazo a través del cuerpo hacia su derecha, alterne con el brazo derecho e izquierdo.

Repita de 5 a 10 veces.

Haga una pausa, respire profundamente 2 ó 3 veces

Consejo para el entrenador: Este es un buen momento para darse a conocer con cada participante, mírelos a los ojos y hable con cada uno.

Rotación del pie

Siéntese con ambos pies sobre el piso. Levante un pie y suavemente haga círculos (rote) 5 veces en la dirección de las manecillas del reloj.

Cambie la dirección y repita el ejercicio.



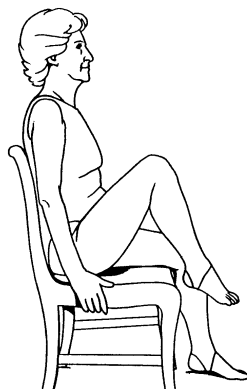
Copyright VHI

Eleve las rodillas (Marchando sentado)

Levante la rodilla izquierda y luego bájela, levante la rodilla derecha y luego bájela, como si estuviera marchando.

Repita de 5 a 10 veces

Consejo para el entrenador: Promueva un rango de movimiento cómodo. Más movimiento no es siempre lo mejor. Para las personas con reemplazo de articulaciones o que presentan dolor de cadera o espalda, recuérdelas que deben seguir las recomendaciones del médico o de los terapeutas.



Copyright VHI 1993

Haga una pausa, respire profundamente 2 o 3 veces.

Este ejercicio mejora los diferentes movimientos de los hombros y la espalda. También puede mejorar la resistencia física.

La articulación del tobillo es una de las más importantes para mantener el "equilibrio". La articulación del tobillo "responde" a los cambios en el terreno y "da aviso" al cerebro de esta información, el cerebro comunica a los músculos los ajustes necesarios para mantener el equilibrio durante el movimiento. La rotación del tobillo ayuda a mejorar los movimientos y el equilibrio.

Levantar las rodilla mientras permanece sentado/a mejora la estabilidad y la calidad de movimientos. Puede ayudar a mejorar la resistencia física.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y EQUILIBRIO

Cruce diagonal del brazo a través del cuerpo y hacia el piso

Inicie con el brazo izquierdo, cruzándolo a la derecha, y en dirección al piso, a través del cuerpo. Alterne con el derecho e izquierdo.

Repita 5 a 10 veces. Aumente otro ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalecen.

Cruce diagonal del brazo a través del cuerpo y ligeramente sobre la cabeza

Inicie con el brazo izquierdo, cruce el brazo hacia la derecha en dirección al techo y través del cuerpo. Alterne, brazo derecho y luego brazo izquierdo.

Repita 5 a 10 veces. Aumente otro ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalezcan.

Consejo para el entrenador: Los ejercicios de fortalecimiento y equilibrio son variados y a veces van con el mismo paso y ritmo o muy despacio y controlados. Los entrenadores deben hacer cada ejercicio según el plan. Todos los movimientos deben ser controlados y con amplio rango de movimiento. Las sugerencias con respecto al ritmo, rango de movimiento y repeticiones deben hacerse según la capacidad de cada persona.

Este ejercicio mejora los diferentes movimientos de los hombros y la espalda. También puede mejorar la resistencia física.

Este ejercicio mejora los diferentes movimientos de los hombros y la espalda. También puede mejorar la resistencia física.

GUÍA 3.2

Ejercicio de remar

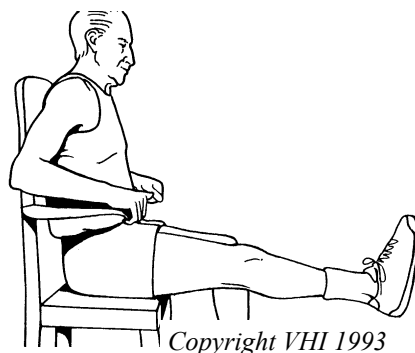
Con ambos brazos estirados frente al cuerpo, traiga los brazos hacia el cuerpo, como si estuviera remando un bote. Trate de juntar los huesos de la espalda (los omóplatos) a medida que rema.

Repita 5 a 10 veces. Aumente un ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalezcan.

Extensión de las piernas (sentado)

Estire lentamente la pierna izquierda y luego regrésela al piso. Estire lentamente la pierna derecha y luego regrésela al piso.

Alterne y repita de 5 a 10 veces. Aumente un ciclo de ejercicios a medida que los participantes se fortalezcan.



Copyright VHI 1993

Consejo para el entrenador: Los participantes pueden hacer este ejercicio con el dedo del pie en dirección al techo. El estiramiento del músculo de las pantorrillas cambiará según la posición del pie.

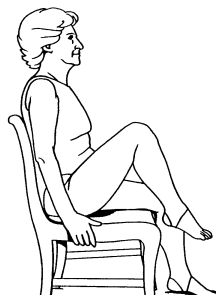
Eleve las rodillas (Sin alternar)

Primero, levante la rodilla izquierda y luego bájela.

Repita 5-10 veces.

Segundo, levante la rodilla derecha y luego bájela.

Repita 5-10 veces



Copyright VHI 1993

Este ejercicio mejora el fortalecimiento de la pierna, el torso y la cadera.

Respire profundo y póngase de pie.

Consejo para el entrenador: Cuando se haga el cambio de sentado a parado o de parado a sentado, aconseje movimientos lentos y controlados para evitar mareos. Siempre tenga una silla o mesa resistente disponible para el apoyo.

Promueva lo siguiente:

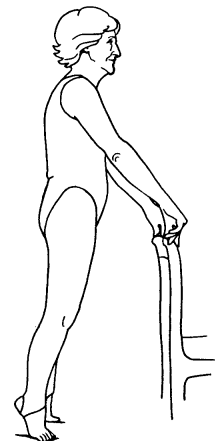
- Mantener la mirada al frente y ojos abiertos.
- Mantener una postura erguida, recta.
- Respirar normalmente y hacer cada ejercicio de acuerdo a su capacidad.

Este ejercicio mejora el equilibrio y la fuerza de la pierna.

Empinarse (levantando el talón)

Párese detrás una su silla. Use la silla como apoyo. Coloque los pies ligeramente separados, empínese levando los talones, de tal manera que quede parado con los dedos de los pies, permanezca por unos momentos en esta posición, luego regrese los talones al piso.

Repita 5-10 veces. Aumente un ciclo de ejercicios o practique en un pie, si lo considera apropiado.



Copyright VHI 1993

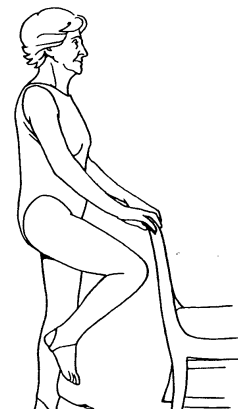
Este ejercicio mejora el equilibrio y la resistencia física

Marchando en su lugar

Parado detrás de su silla y apoyándose en ella, comience a marchar, alterne los pasos de un ritmo lento a moderado.

Hágalo por 15 a 30 segundos.

Aumente la duración o aumente un ciclo de ejercicios según lo considere apropiado.



Copyright VHI 1993

GUIA 3.2

Pasos laterales

Con el pie izquierdo de un paso a la izquierda, luego con el pie derecho de un paso a la izquierda para poner los dos pies juntos. Con el pie derecho de un paso a la derecha, luego con el pie izquierdo de un paso a la derecha, para poner los dos pies juntos.

Repita esta secuencia por 15 ó 30 segundos.

(Paso a la izquierda, pies juntos, paso a la derecha, pies juntos...)

Aumente la duración o agregue ciclos de este ejercicio si lo considera apropiado

El paso del vals formando un cuadro

De un paso al frente con el pie derecho, junte los pies.

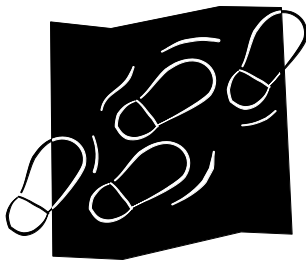
De un paso a izquierda con el pie izquierdo, junte los pies.

De un paso atrás con el pie izquierdo, junte los pies

De un paso a la derecha con el pie derecho, junte los pies.

Repita el ciclo 3 ó 5 veces.

Aumente número de ciclos de este ejercicio si lo considera apropiado.



Este ejercicio mejora el equilibrio, la coordinación y la resistencia física

Haga una pausa, respire profundo 2 o 3 veces.

Consejo para el entrenador: Determine si los participantes están sufriendo de fatiga. Continúe si lo considera apropiado, o siente a los participantes y prosiga con los ejercicios en la posición de sentados. Siempre promueva entre los participantes que hagan los ejercicios de acuerdo a su capacidad individual.

Cada uno de los ejercicios de cadera/pierna mejora la fuerza y el rango de movimiento y el equilibrio.

Extensión de cadera (parados)

Párese detrás de una silla o mesa resistente, deslice el pie hacia atrás hasta que tan solo la punta de los dedos del pie toque el piso.

Consejo para el entrenador: Indíquelo a los participantes que mantengan los dedos del pie en contacto con el piso, las caderas derechas, mirada al frente, y la posición del cuerpo recta.

Repita 5 a 10 veces con cada pierna.

Consejo para el entrenador: Anime a hacer un rango de movimiento cómodo. Hacer más movimiento no siempre es mejor. Promueva que las personas con prótesis de articulaciones o con dolor en las caderas o espalda sigan las indicaciones de su médico o su terapeuta físico.

Extensión lateral de la pierna

Consejo para el entrenador: Indíquelo a los participantes que mantengan los dedos del pie en contacto con el piso, mirada al frente, y la posición del cuerpo recta.

Levante la pierna izquierda hacia el lado izquierdo, haga una pausa, tráigala de nuevo hasta el centro hasta que el talón izquierdo toque los dedos del pie derecho.

Repita 5 a 10 veces.

Levante la pierna derecha hacia la derecha, haga una pausa, tráigala de nuevo hasta que el talón derecho toque los dedos del pie izquierdo.

Repita 5 a 10 veces.

GUIA 3.2

**Respire profundo 2 ó 3 veces, tome su tiempo
para sentarse**

La muñeca: sube y baja

Coloque sus brazos en los brazos de la silla. Permita que la mano cuelgue relajadamente del borde de los brazos de la silla. (Si las sillas no tienen brazos, utilice una mesa).

Lentamente levante y doble el dorso de la mano con los dedos estirados hacia arriba en dirección al techo. Luego baje lentamente la mano.



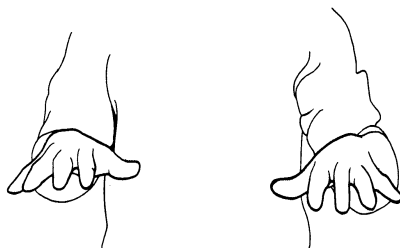
Copyright VHI 1993

Este ejercicio mejora la habilidad, la coordinación y el rango de movimiento.

Repita 5 veces, haga más de este ejercicio si lo considera apropiado.

Separación de los dedos

Separe los dedos de ambas manos manteniendo los dedos estirados lo más que pueda, luego relaje las manos y con los dedos haga en un puño suave.



Copyright VHI 1993

Repita 5 veces, haga más de este ejercicio si lo considera apropiado.

Este ejercicio ayuda a la flexibilidad y el rango de movimiento del tórax y espalda. Es muy bueno para la postura.

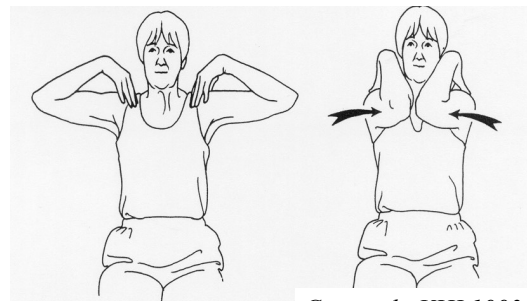
Rotación de las muñecas

Separe los dedos de ambas manos manteniendo los dedos estirados lo más que pueda, (como en la separación de los dedos). Luego rote las manos de tal manera que las palmas estén una vez hacia el techo y otra vez hacia el suelo.

Repita 5 veces, haga incrementos de este ejercicio si lo considera apropiado.

Estiramiento de los codos (al frente)

Coloque las yemas de los dedos sobre los hombros. Levante los codos al nivel de los hombros. Lentamente mueva los codos hacia el centro del cuerpo, trate que los codos se toquen. No se esfuerce demasiado, mantenga una posición cómoda, permanezca en esta posición por un período de 3 a 5 segundos.



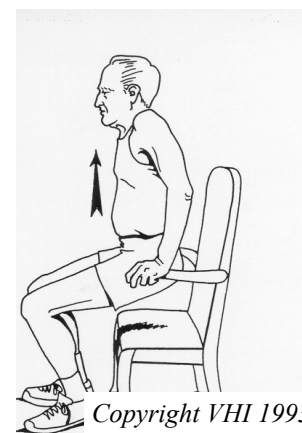
Copyright VHI 1993

Repita 3-5 veces.

Flexiones usando los brazos de la silla

Ponga las manos en los brazos de la silla y empuje su cuerpo hacia arriba sin levantarse completamente de la silla.

Repita 3-5 veces.



Copyright VHI 1993

**Antes de pararse de nuevo,
respire profundo 2 ó 3 veces.**

GUIA 3.2**PONGASE DE PIE****Rotación de caderas**

Con manos en las caderas, haga círculos con la cadera sin mover los hombros. Imagine que usted está haciendo el baile de hula hula o jugando con un aro de hula hula.

Haga este ejercicio en cada dirección por 10-15 segundos.

Repita el ciclo 2 veces.

Consejo para el entrenador: Este es un buen ejercicio para dirigir en voz alta y asegurar una buena técnica. Indique a los participantes como hacer los círculos con las caderas sin mover los hombros. Si mueven los hombros, es un signo que la flexibilidad de la cadera es limitada.



Copyright VHI 1993

Haga círculos con los pies (parado)

Usando una silla como soporte, párese con ambos pies en el piso, lentamente levante un talón siempre manteniendo los dedos del pie en contacto con el piso.

Haga rotaciones con el talón en el sentido de las manecillas del reloj.

Repita el ejercicio 5 veces.

Haga rotaciones con el talón en el sentido contrario de las manecillas del reloj.

Repita el ejercicio 5 veces

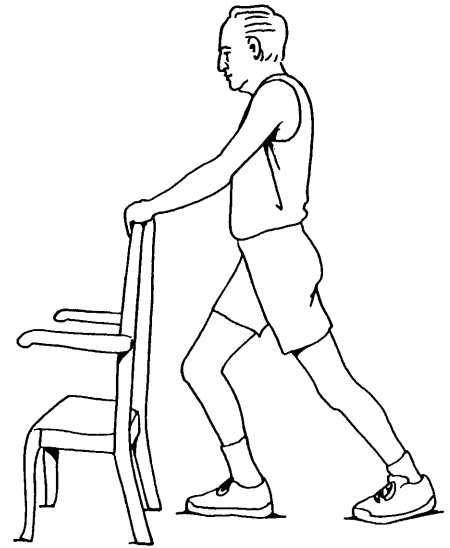
La articulación del tobillo es muy importante para el equilibrio. Las rotaciones del tobillo mejoran el rango de movimiento y mejoran la capacidad de adaptarse a cambios en el terreno.

La flexibilidad del tendón del talón es un fuerte indicador de buen equilibrio y variedad de movimientos.

Estiramiento del tendón del talón

Párese a 30 cm de una silla, agarrado de su espaldar. Con pie derecho delante del izquierdo, incline el cuerpo hacia delante manteniendo el pie plano sobre el piso.

Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos, contando en voz alta.
Repita el ejercicio con pie izquierdo.
Repita el ciclo 2 veces.



Copyright VHI 1993

Antes de regresar a su silla, respire profundamente 2 ó 3 veces.

ENFRIAMIENTO

El oído al hombro

Mueva la cabeza tratando de juntar el oído izquierdo con el hombro izquierdo y permanezca en esta posición durante 10 segundos.

Repita el ejercicio hacia el lado derecho.

Repita el ciclo 3 veces.

*Consejo al entrenador:
Este es un ejercicio que puede hacer en cualquier lugar y a cualquier hora.
Es un buen ejercicio para mejorar el rango de movimiento del cuello y relajar las tensiones.*

GUIA 3.2**Mire a la izquierda, mire a la derecha**

Mire a la derecha, mire a la izquierda.
Muévase lentamente.

Repita este ejercicio 5 veces.



Este es un ejercicio también puede hacerse en cualquier lugar y a cualquier hora. Mejora la rotación del cuello. Es útil para mantener la habilidad de mirar a la izquierda o derecha cuando se está manejando.

Saludo a la mañana (Estiramiento)

Estire los brazos completamente y bostece, si así lo desea.
Respire profundo, estírese aun más,
rote ligeramente a la izquierda y luego a la derecha.

Muévase lentamente y respire profundo.

Repita el ciclo 2 a 3 veces.



Un estiramiento de relajación para todo el cuerpo.

Abrazo de oso gigante (Estiramiento)

Envuelva los brazos alrededor de su cuerpo. Trate de que las manos toquen la espalda (como si fuera el abrazo de un oso gigante) abrásese con fuerza, estírese y relájese.

¡Felicitaciones, lo ha logrado!

Respire profundo 2 ó 3 veces
¡Relájese! ¡Buen trabajo!





Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Caídas y fracturas

Una simple caída puede cambiar su vida. Simplemente pregúntele a alguno de los miles de adultos mayores que se caen cada año y se rompen (fracturan) un hueso.

El envejecimiento suele venir acompañado de muchos cambios. La vista, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. El equilibrio también puede verse afectado a causa de la diabetes y enfermedades cardíacas o por problemas circulatorios, de la tiroides o del sistema nervioso. Algunos medicamentos pueden ocasionar mareos a las personas. Cualquiera de estos problemas puede aumentar la probabilidad de una caída.

Por otro lado está la osteoporosis, la cual es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan delgados y propensos a romperse fácilmente. La osteoporosis es una de las principales causas de fracturas de huesos en las mujeres después de la menopausia. También afecta a los hombres mayores. Cuando los huesos son frágiles, aun una pequeña caída puede ocasionar la fractura de uno o más huesos. Aunque las personas que sufren de osteoporosis deben de tener mucho cuidado para no caerse, todos debemos ser más cautelosos a medida que envejecemos.

Un hueso fracturado tal vez no parezca algo terrible. A pesar de todo, sabemos que sanará. ¿No es cierto? Sin embargo, a medida que envejecemos, una fractura puede ser el comienzo de problemas más serios. Las buenas noticias es que hay cosas simples que se pueden hacer y que ayudan a prevenir la mayoría de las caídas.

Siga las siguientes precauciones

Haga lo correcto

Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón. Mientras más cuide de su salud y bienestar generales, menos probabilidades tendrá de sufrir una caída. He aquí algunas sugerencias:

- Pregúntele a su médico acerca de un examen especial, llamado densitometría ósea, el cual mide la densidad mineral ósea e indica qué tan fuertes son sus huesos. De ser necesario, su médico le podría prescribir nuevos medicamentos que ayudarán a fortalecer sus huesos y así evitar que se rompan.
- Consulte con su médico y elabore un programa especial de ejercicios que sea adecuado para usted. El ejercicio regular ayuda a mantenerse fuerte y a mejorar la tonicidad muscular.

También ayuda a mantener la flexibilidad de sus articulaciones, tendones y ligamentos. Ejercicios de soporte de peso mínimo, como caminar y subir escaleras, podrían incluso retardar la pérdida de hueso debida a la osteoporosis.

- Hágase exámenes de la vista y la audición a menudo. Cualquier cambio aunque pequeño en la vista y la audición, puede afectar su estabilidad. Si, por ejemplo su médico le prescribiera lentes nuevos, tómese el tiempo necesario para acostumbrarse a ellos y úselos cuando tenga que hacerlo, o si necesita un audífono, asegúrese de que le quede bien ajustado.
- Averigüe acerca de los posibles efectos secundarios de los medicamentos que está tomando. Algunas medicinas podrían afectar su coordinación y equilibrio. De ser así, pregúntele a su médico o farmacéutico qué puede hacer para reducir las posibilidades de caerse.
- Limite la cantidad de alcohol que consume. Hasta una pequeña cantidad puede afectar el equilibrio y los reflejos.
- Siempre levántese con lentitud después de comer, acostarse o descansar. El levantarse muy rápido puede hacer que su presión arterial se baje, lo cual podría darle la sensación de un desmayo.
- Mantenga la temperatura normal en su hogar puesto que el tenerla en un estado extremo (muy caliente o muy frío) le puede causar mareos. En el verano, si su casa no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador eléctrico para mantenerse fresco, tome mucho líquido y limite el ejercicio. En el invierno, durante la noche mantenga la temperatura a 65° o más caliente.
- Utilice un bastón o una andadera que le haga sentirse más estable cuando camina. Esto es muy importante cuando camina en zonas que no conoce bien o en lugares donde los pasos peatonales no están nivelados. Además, tenga mucho cuidado al caminar en superficies mojadas o con hielo. ¡Estas pueden ser muy resbaladizas! Haga que alguien coloque arena o sal en las superficies donde hay hielo.
- Utilice zapatos de suela de goma y tacón bajo que sean un buen soporte para los pies. El caminar solamente con medias o zapatos de suela lisa en escaleras o en pisos encerados puede ser peligroso.
- Sujétese de los pasamanos cuando utilice las escaleras. Si tiene que llevar algún objeto al subir o bajar las escaleras, sujételo con una mano y con la otra utilice el pasamanos.
- No corra riesgos. Manténgase alejado de los pisos acabados de lavar. No se suba a una silla o mesa para tratar de alcanzar algo que esté demasiado alto; utilice en su lugar un dispositivo extensor. Estos extensores son herramientas especiales para agarrar objetos, que puede comprar en muchas ferreterías o en la mayoría de las tiendas de instrumentos médicos.
- Averigüe si es posible instalar un sistema de vigilancia monitoreada en su hogar. Por lo general, usted lleva un botón en una cadena que se coloca alrededor del cuello. Si se cae o necesita ayuda urgente, sólo tiene que presionar el botón para notificarle al servicio de

ayuda. El personal de emergencia es enviado de inmediato a su casa. Si desea información sobre los servicios de "alarma médica" (*medical alarm*) puede consultar las páginas amarillas.

La mayoría de las compañías de seguros y Medicare no cubren los costos de los artículos como sistemas de vigilancia monitoreada, ni dispositivos extensores. Asegúrese de preguntar sobre el costo. Probablemente tenga que pagarlos de su propio bolsillo.

Haga de su casa un lugar seguro

Usted puede ayudar a prevenir caídas haciendo cambios en las áreas de su casa que no sean seguras.

En las escaleras, pasillos y caminos:

- Asegúrese de que haya una buena iluminación e interruptores en la parte de arriba y abajo de las escaleras.
- Mantenga limpias las áreas por donde camina.
- Verifique que todas las alfombras estén aseguradas al piso de modo que no se deslicen. Coloque bandas antideslizantes en los pisos de cerámica o madera. Puede comprar estas bandas en cualquier ferretería.
- Instale pasamanos desde arriba y hasta abajo, y en ambos lados de las escaleras y asegúrese de que queden bien ajustados.

En los baños principales y en los auxiliares:

- Instale barras cerca de los inodoros así como dentro y fuera de la bañera y la ducha.
- Coloque tapetes, bandas antideslizantes o alfombras en todas las superficies que puedan mojarse.
- Mantenga las luces de noche encendidas.

En su cuarto:

- Ponga lámparas e interruptores de luz cerca de la cama.
- Mantenga también el teléfono cerca de la cama.

En otras habitaciones:

- Mantenga los cables eléctricos y del teléfono cerca de las paredes y alejados de las áreas por donde camina.
- Fije firmemente al piso todas las alfombras y tapetes.

- Acomode los muebles (especialmente las mesas de centro) y otros objetos, de modo que no estén en el medio de su camino.
- Asegúrese de que la altura de sus sofás y sillas sea adecuada de modo que pueda sentarse y levantarse con facilidad.

Para mayor información

Muchos estados y áreas locales ofrecen programas educativos o de modificación de la casa para ayudar a las personas mayores a evitar caídas. Consulte con el departamento de salud o la división de asuntos para personas mayores de su gobierno local, para averiguar si existe alguno de estos programas en su área.

Si desea obtener información detallada acerca de las reparaciones o cambios sencillos y de bajo costo que podrían ayudar a hacer que su casa sea más segura, comuníquese con la Comisión para la Seguridad de los Productos del Consumo de los Estados Unidos a la dirección que se da más abajo. Solicite una copia gratuita del folleto *Older Consumers Safety Checklist* (Lista de Verificación sobre Seguridad para los Consumidores de Edad Avanzada).

Consumer Product Safety Commission

(Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos)

4330 East West Highway

Bethesda, MD 20814

800-638-2772 (toll-free)

800-638-8270 (TTY/toll-free)

www.cpsc.gov (en inglés)

National Center for Injury Prevention and Control

(Centro Nacional para el Control de la Prevención de Lesiones)

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

4770 Buford Highway NE

MS K-65

Atlanta, GA 30341-3717

800-232-4636 (toll-free)

888-232-6348 (TTY/toll-free)

www.cdc.gov/ncipc (en inglés)

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging Information Center

(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057

ASUNTO DE EQUILIBRIO/SESIÓN 4

GUIA 4.0

**COMPORTAMIENTO ASERTIVO Y
PREVENCIÓN DE CAIDAS
PREVINIENDO CAIDAS Y FRACTURAS
(PG 5 OF 5)**

Gaithersburg, MD 20898-8057
800-222-2225 (línea gratuita)
800-222-4225 (TTY/línea gratuita)
www.nia.nih.gov

Para solicitar publicaciones o para inscribirse y poder recibir comunicados vía correo electrónico, vaya a www.nia.nih.gov/espanol.

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Abril 2007

Fecha de publicación: Abril 2007
Última actualización: Enero 22, 2015

Prevención de Caídas: Sugerencias prácticas*

Prevención de caídas: Algunas sugerencias prácticas es una publicación del Department of Rehabilitation, Physical Therapy, The Medical Centres at University of California, San Francisco.

Para levantarse de la cama _____

Permanezca boca arriba con las rodillas dobladas y los pies planos.

Voltéese de lado en la dirección en que usted normalmente se levanta.

Acérquese al borde de la cama y deje caer las piernas, al mismo tiempo levántese apoyando su cuerpo con los brazos.

Cambio de estar sentado a pararse _____

Acomódese en la orilla de la cama/silla.

Coloque la pierna más fuerte un poco más atrás de la pierna débil.

Coloque las manos sobre los brazos de la silla o en el borde de la cama.

Incline el tronco hacia adelante y al mismo tiempo empújese con los brazos para pararse.

Si es una silla con el espaldar muy profundo, siéntese en la orilla de la silla antes de intentar pararse.

Si está sentado en una silla reclinable ponga el espaldar completamente recto.

Si la silla es demasiado baja, levante el nivel con almohadas.

Escaleras _____

Siempre prenda la luz de la escalera

Para subir

Suba siempre con la pierna más fuerte primero, luego suba la pierna débil al mismo escalón, luego el bastón (si lo usa)

Para bajar

Baje primero con la pierna más débil, luego baje la pierna fuerte al mismo escalón.

Si usa bastón, este debe bajar primero.

Use el pasamanos cuando este disponible. Use estas técnicas cuando suba o baje de un bus o de otro vehículo.

Pendientes _____

Para subir

Inicie con la pierna más fuerte.

Para bajar

Inicie con la pierna más débil.

Procure ir de lado si la pendiente es muy inclinada.

Cuando baje una pendiente hágalo diagonalmente, similar a un zigzag.

Para levantarse del piso _____

Arrodílese, luego levante una pierna poniéndola al frente suyo permaneciendo arrodillado con una pierna, luego levántese. Usted puede necesitar un objeto firme para apoyarse como por ejemplo una silla.

Aparatos de ayuda _____

Bastón

Bastón con plataforma en la punta de cuatro pulgadas al frente y cuatro pulgadas al lado, El bastón debe estar a la altura de la articulación de la cadera. El bastón debe ser lo suficientemente corto para que le permita doblar el codo unos veinte grados.

Cuando use bastón siempre úselo sosteniéndolo con la mano opuesta a la pierna más débil.

Andador

Ajuste la altura de la misma manera que con el bastón (refiérase arriba).

Coloque el caminador firmemente sobre el piso con las cuatro patas en contacto con el piso.

Mantenga el andador a una distancia que sea confortable y que le permita mantener los codos ligeramente doblados. Manténgase recto y evite caminar doblado.

Use una bolsa para el andador si necesita cargar objetos.

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Organizaciones

Administration on Aging www.aoa.gov

Localizador de cuidado de personas mayores

El localizador de cuidado de personas mayores es un servicio público de la Administración del Envejecimiento de los Estados Unidos (U.S. Administration on Aging) que conecta a las personas mayores americanas y las personas que las cuidan con fuentes de información para servicios. El servicio conecta a aquellos que necesiten ayuda con agencias locales y estatales dedicadas a las personas mayores y a organizaciones comunitarias que requieran ayuda.

Llamar: 1-800-677-1116

www.eldercare.gov

Arthritis Foundation

Fundación para la artritis

Un folleto gratis proporciona guías en como proteger las articulaciones durante los ejercicios, también incluye una serie de ejercicios para mejorar la movilidad de las articulaciones.

Arthritis Foundation

P.O. Box 30357

Atlanta, GA 30357

404-872-7100

www.arthritis.org

www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/

National Council on the Aging

Consejo Nacional de Envejecimiento

Envejecimiento Saludable—Empoderando a las personas mayores a vivir más saludables

Información sobre prevención de caídas

NCOA

251 18th Street South

Suite 500

Arlington, VA 22202

Phone: 1-571-527-3900

Fax: 1-202-479-0735

TDD: 1-202-479-6674

www.ncoa.org

National Institute on Aging

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento publica una colección de hojas de datos que ofrecen consejos de salud prácticos (incluyendo caídas) para las personas mayores. La hoja de datos se llama *La Página de la Edad* (Age Page). Otro recurso disponible es *Conversando con su doctor: Una guía para las personas mayores*.

Para ordenar publicaciones llamar a:

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TDD)

www.nihseniorhealth.gov/

Videos

Videos de Salud: www.nihseniorhealth.gov/

Los videos de salud ofrecen información médica actualizada, consejos de vida saludable e historias inspiradoras de personas mayores que manejan sus enfermedades y condiciones relacionadas al envejecimiento.

Sea sabio con sus huesos (Be Bone Wise Exercise)

Fundación Nacional de la Osteoporosis Video de Ejercicios (National Osteoporosis Foundation Exercise Video)

Llamar : 1-202-223-2226

www.nof.org

Ejercicio: Un video del Instituto Nacional para el Envejecimiento (A Video From the National Institute on Aging).

Llamar: 1-800-222-2225

www.nih.gov/nia

Fuerte de por vida (Strong for Life)

Llamar : 1-800-421-6999

www.leomedia.net

Go 4 Life – Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los NIH: <https://go4life.nia.nih.gov/>

Go4Life, es una campaña de ejercicio y actividad física del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los NIH, está diseñada para ayudarle a adaptarse al ejercicio y a la actividad física en su vida diaria

Libro de Ejercicios y DVD disponible en: <https://go4life.nia.nih.gov/free>

La guía fácil de leer, disponible en inglés y español, está llena de información útil, ejemplos de ejercicios e historias de éxito de la vida real.

Ejercicio y Actividad Física: Su guía cotidiana del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento Mejore la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia con los ejercicios diarios de **Go4Life** del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Diseñado para adultos mayores, este DVD incluye ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad que se pueden hacer en casa, en el trabajo, en el gimnasio, casi en cualquier lugar.

Programas de Ejercicio

Para explorar programas de ejercicios apropiados para adultos mayores, llamar al YWCA, al YMCA o al JCC. Algunas comunidades pueden tener una Agencia para el Envejecimiento, centros para las personas mayores, o las universidades y los hospitales pueden ofrecer recursos adicionales.

Sistema de respuesta de personal de emergencia

Un sistema personal de emergencia (PERS) in un aparato electrónico que le permite obtener ayuda durante una emergencia.

Para más información contactar a:

Federal Trade Commission for the Consumer.
1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357) ; TTY: 1-866-653-4261

<http://www.ftc.gov/bcp/edu/microsites/whocares/emergency.shtm>

Meta

Acción

Materiales/ Necesidades de Asistencia Física

Posibles problemas

Soluciones

Mejorando Su Equilibrio *

**Mejorando Su Equilibrio* es una publicación de Health Promotion and Exercise for Older Adults, © 1990 Aspen Publishers, Inc.

Haga lo siguiente:

1. Estírese y cambie de posición tan frecuente como le sea posible. Cuando ve la televisión, colóquese de pie y mueva las caderas durante los comerciales (esto lo mantendrá más flexible y mejora la circulación de su cuerpo).
 2. Asegúrese que su casa esté bien iluminada (una luz deficiente puede causar que usted no vea los posibles peligros).
 3. Fíjese en objetos lejanos cuando usted camine (esto lo ayudará a mantener su equilibrio visual).
 4. Vaya en dirección de las fuerzas. Por ejemplo, si el viento está soplando, inclinarse hacia el viento le ayudará a mantener su equilibrio.
 5. Haga los ejercicios diariamente y sea constante y paciente (puede que no vea los resultados por lo menos en los siguientes tres meses).
-

Evite hacer lo siguiente:

1. Levantarse muy rápido o cambiar de posición inesperadamente (Puede causarle mareos y/o desmayos).
2. Salir de un lugar oscuro a un lugar con luz solar brillante sin lentes de sol (el resplandor puede afectar su equilibrio).
3. Hacer un esfuerzo si usted se siente cansado (esforzarse cuando está cansado puede agotar su energía y causar caídas).

Rol 1 Reacción Negativa	Rol 1 Reacción Positiva
Me puedo resbalar, no puedo ir.	Usted no sabe con seguridad si se va a resbalar.
No hay garantía de que no resbale.	Es verdad pero hay cosas que puede hacer para disminuir la posibilidad.
Prefiero no intentarlo. No quiero tomar el riesgo.	¿Prefiere sentarse en casa? Si lo hace, aumenta la posibilidad de caerse, porque sus músculos se debilitarán.
No me quiero sentar en casa y debilitarme. ¿Que puedo hacer?	Puede usar su andador o (burrito), o le puede pedir a alguien que lo acompañe.
Creo que lo puedo intentar.	Se sentirá mucho mejor si lo hace.
Rol 2 Reacción Negativa	Rol 2 Reacción Positiva
Esas multitudes me ponen nervioso.	La gente típicamente les da espacio a otros peatones. Nadie lo va empujar.
Esos niños se mueven muy rápido.	Mantenga su camino derecho. Es la responsabilidad de ellos respetarlo/a. Ellos pueden cambiar de dirección más rápido de lo que nosotros podemos.
Yo creo que nos van a tumbar.	Sosténgase de mi brazo. Formaremos un “barrera o bloque” y la gente se moverá evitándonos. Además somos amigos, está bien cogernos de brazo.
No me quiero sentir débil.	No son sus piernas las que están débiles. Es su confianza. Yo creo que nos sentiríamos mejor si entre los dos enfrentamos esta multitud.
Esta bien déme su brazo, ya me siento mejor.	

Rol 3 Reacción Negativa	Rol 3 Reacción Positiva
No puedo creer que no haya puestos libres en el bus. Creo que me debo bajar.	Usted tiene el derecho de exigir un puesto. Aquí hay sitios reservados para personas mayores.
Yo no le puedo pedir a esa jovencita que se pare.	Piense en las consecuencias si no lo hace. Nos tendremos que bajar o nos enfermaremos de la angustia.
¿Y que pasa si ella dice que no se levanta?	Entonces le hablaremos al conductor; Ella se levantará si se lo pedimos.
No quiero ser exigente.	Hay una diferencia entre ser exigente y ser asertivo/a.
El actor #1 habla a una tercera persona y le pide que se levante.	
Rol 4 Reacción Negativa	Rol 4 Reacción Positiva
¡No lo puedo creer! ¡Tengo que tomar un baño de esponja! Casi me caigo entrando a la tina anoche.	Lo único que necesita son agarraderas en el baño.
Quien me arrienda el apartamento o (casa) nunca las pondrá.	El no tiene que hacerlo. Usted tiene el derecho como arrendatario de hacer su casa segura. Es la ley.
Si se lo exijo, él me hará la vida miserable.	Dígale que necesita un apartamento más seguro, y que usted entiende que si él quiere quitar las agarraderas cuando usted se vaya, usted pagará por esto. Su relación con el arrendador siempre ha sido cordial. Él entenderá.
No sabía que existía ese tipo de leyes. No sé en donde encontrar ese tipo de información.	Usted tiene una gran cantidad de recursos disponibles: Bibliotecas, centros para personas mayores, agencias del gobierno. Una vez que tenga información, usted se sentirá mas seguro, y podrá pedir lo que necesita directamente
Bueno mi arrendador nunca ha sido irracional. ¿Me ayudaría a conseguir copias de alguna información para explicarles a los otros inquilinos sus derechos?	Estoy contento por ayudar y estoy seguro que el dueño estará contento de ayudar también.

Instrucciones

A continuación está la lista de cosas que una persona puede hacer para prevenir caídas. Lea cada pregunta y luego señale una de las respuestas (Siempre, Algunas veces, Nunca), en las casillas de la izquierda.

Hábitos que previenen caídas	Siempre	Algunas veces	Nunca
Limpio rápidamente lo que se derrama.			
Evito caminar en chancletas o chinelas.			
Cuando cargo cosas, dejo una mano libre para agarrar el pasamano o sostenerme con muebles estables (Aunque esto me implique el doble de viajes).			
Recojo lo que se me cae al piso.			
Me tomo tiempo en contestar el teléfono cuando timbra.			
Me tomo mi tiempo para ir a la puerta cuando alguien golpea o timbra.			
Uso mi bastón, andador u otro equipo de ayuda que mi doctor o terapeuta me hayan prescrito.			
Me apoyo con las agarraderas cuando entro y salgo de la ducha o la tina.			

Hábitos que previenen caídas	Siempre	Algunas veces	Nunca
Hago tiempo para hacer ejercicios.			
Tengo un amigo, un pariente o un vecino que chequea como estoy todos los días (ya sea en persona o por teléfono).			
Me tomo mi tiempo cuando cambio de la posición de sentado a parado.			
Me tomo mi tiempo para levantarme de la cama.			
Le pongo atención a cualquier cosa que estoy haciendo.			
Tomo con calma aquellos días que no me siento “como yo mismo”.			
Uso el ascensor en cambio de las escaleras (si hay un ascensor disponible).			
Evito caminar en superficies mojadas o resbalosas y tomo otro camino si es necesario.			
Enciendo la luz cuando entro en una habitación oscura.			
Cuando salgo de la oficina del doctor, he entendido las instrucciones claramente.			
Estoy informado de si las medicinas que tomo aumentan el riesgo de una caída.			

Hábitos que previenen caídas	Siempre	Algunas veces	Nunca
Tomo mis medicinas tal y como me las han formulado, en el día, a la hora y en las cantidades correctas.			
Me siento cómodo hablando de caídas con mi familia.			
Me siento cómodo hablando de caídas con mi doctor.			
Hablo con mi doctor, sobre como tomar alcohol puede aumentar la posibilidad de caermé.			
Me siento cómodo pidiendo ayuda cuando la necesito.			

Revise sus respuestas. En las que contestó “Siempre” son “Hábitos que previenen caídas”, o hábitos que si practica, con frecuencia le van a prevenir caídas. Considere cuidadosamente las preguntas que respondió “Algunas Veces” o “Nunca”. ¿Hay maneras en las que usted pueda cambiar su comportamiento para hacer su vida diaria más segura? Por ejemplo: Si usted siempre corre cuando el teléfono timbra, usted le puede pedir a sus parientes y amigos que permitan que el teléfono timbre por lo menos diez veces. ¿Si lo/a visitan con regularidad le hace sentirse más seguro/a? Quizás usted lo pueda comentar con su vecino y de esta manera crear un sistema de ayuda mutua, en donde ustedes se llaman o se visitan todos los días.

Por favor, haga una lista de hábitos que no se hayan mencionado en esta encuesta que usted considere que aumentan la posibilidad de caerse. Discutiremos la manera de cambiar estos hábitos en una futura sesión.

Instrucciones

Revise las frases de la *Guía 5.4 Hábitos que previenen caídas*. En esta forma escriba los hábitos o comportamientos que usted piensa que aumentan las probabilidades de caerse, anote donde ocurren. Después escriba como puede modificar este comportamiento. Marque cuan difícil o fácil ha sido para usted modificar este comportamiento

Hábito que provoca caídas #1

Descripción y lugar del comportamiento o hábito peligroso:

¿Cómo cambiaría este hábito/comportamiento?

¿Cuán difícil o fácil ha sido para usted modificar este comportamiento, descríbalos?

☐ Fácil de hacer

☐ No muy fácil de hacer

☐ Difícil de hacer

Hábito que provoca caídas # 2

Descripción y lugar del comportamiento o el hábito peligroso:

¿Cuán difícil o fácil ha sido para usted modificar este comportamiento, descríbalos?

☐ Fácil de hacer

☐ No muy fácil de hacer

☐ Difícil de hacer

Hábito que provoca caídas # 3

Descripción y lugar del comportamiento o el hábito peligroso

¿Cómo cambiaría este hábito o comportamiento?

¿Cuán difícil o fácil ha sido para usted modificar este comportamiento, descríbalos?

☐ Fácil de hacer

☐ No muy fácil de hacer

☐ Difícil de hacer

Lista de Control para la Seguridad en el Hogar*

***La lista de seguridad en el hogar** ha sido adaptada de Safety for Older Consumers-Home , una publicación de U.S. Consumer Product Safety Comisión.

Este es el momento de mencionar la prevención de caídas... Revisando los peligros de caídas en el hogar.

Esta lista le puede ayudar a encontrar posibles peligros en su casa que le pueden causar una caída. Marque “Si” o “No” cuando conteste cada pregunta. Luego revise la lista y corrija los problemas existentes.

La lista está organizada por áreas de la casa. Sin embargo hay peligros potenciales que tienen que ser revisados en más de un área de su hogar. Estos peligros son presentados al comienzo de la lista.

Mantenga la lista como recordatorio de prácticas de seguridad, úsela periódicamente para revisar su hogar.

TODAS LAS ÁREAS

☐ Si☐ No

1. Están los cables de las lámparas y los teléfonos fuera de las áreas donde se camina?

Los cables que se extienden a través de los corredores pueden causar que alguien se enrede en ellos.

Recomendaciones:

- Arregle los muebles de tal manera que los enchufes para las lámparas y los electrodomésticos no requieran cables de extensión.
- Si requiere usar una extensión, instálela sobre el piso, contra la pared, donde la gente no se enrede con ellas. Reemplace los cables deteriorados.
- Mueva el teléfono de tal manera que el cable no interfiera con el tráfico de las personas.

☐ Si☐ No**2. Las alfombras pequeñas ¿están aseguradas al piso, o tienen anti-deslizante?****Recomendaciones:**

- Quite las alfombras pequeñas que tienden a resbalar.
- Instale cinta pegante de doble faz para asegurar las alfombras pequeñas al piso, o use superficies de caucho anti-deslizante.
- Compre alfombras pequeñas con respaldo anti-deslizante.
- Revise con frecuencia las alfombras pequeñas para determinar si la superficie anti-deslizante se tiene que cambiar.
- Coloque superficies anti-deslizantes debajo de las alfombras pequeñas. Use anti-deslizantes que se pueden cortar a la medida.

Nota: Con el tiempo la superficie antideslizante se deteriora. El respaldo anti-deslizante de las alfombras también se deteriora, especialmente si las lava. Con frecuencia revise para determinar si la superficie anti-deslizante requiere reemplazo.

☐ Si☐ No**3. ¿Están las alfombras pequeñas en buenas condiciones?****Recomendaciones:**

- Las alfombras pequeñas deterioradas o rasgadas se deben reparar o reemplazar.
- Las alfombras pequeñas deben estar aseguradas en los bordes para evitar que se enrosquen.

☐ Si☐ No**4. ¿Están los pisos nivelados, sin elevaciones o depresiones?**

Especialmente en las casa viejas, elevaciones inesperadas de lo pisos, terrazas, o corredores pueden hacerle perder el equilibrio a una persona.

Recomendación:

- Instale una pequeña rampa con franjas anti-deslizantes para nivelar los pisos.

☐ Si ☐ No 5. ¿Tiene los cuartos y los corredores ordenados?

Muebles, cajas, y otros artículos pueden ser un obstáculo y causar una caída.

Recomendaciones:

- Ordene los muebles y despeje los corredores.
- Remueva cajas y desorden.

☐ Si ☐ No 6. ¿Tiene los pisos sin cera?

Los pisos encerados son más resbalosos que los pisos sin cera.

Recomendaciones:

- No encere los pisos.
- Si tiene que encerar los pisos, use cera anti-deslizante. Esparza la cera completamente y asegúrese que este pulida.

☐ Si ☐ No 7. ¿Están todos los cuartos y todos los corredores alumbrados?

Corredores oscuros pueden impedir su capacidad de ver el camino claramente.

Recomendaciones:

- Use los focos con el máximo de voltios recomendado para cada una de las lámparas.
- Agregue luz donde lo requiera.

☐ Si ☐ No 8. ¿Se encuentran los interruptores de luz a la entrada de los cuartos?

El tener los interruptores de luz en lugares accesibles reduce el riesgo de caerse, en lugar de tener que cruzar el cuarto a oscuras para prender la luz.

El tener los interruptores de luz en lugares accesibles reduce el riesgo de caerse, en lugar de tener que cruzar el cuarto a oscuras para prender la luz.

Recomendaciones:

- Instale interruptores cerca de las entradas.
- Instale luces de noche o luces de piso cerca de las entradas si no es posible instalar

☐ Si ☐ No **9. ¿Tiene los números de emergencia cerca del teléfono?**

En caso de emergencia, tenga disponible cerca del teléfono los números del teléfono de la policía, los bomberos, además del numero de un vecino o familia.

Recomendación:

- Escriba los números con letras grandes y péguelos al teléfono, o póngalos cerca al teléfono donde los pueda ver fácilmente.

☐ Si ☐ No **10. ¿Tiene acceso a un teléfono si se cae (o si experimenta otra emergencia que le prevenga levantarse y alcanzar un teléfono en la pared?)**

Recomendación:

- Tenga por lo menos un teléfono localizado donde usted lo pueda alcanzar en caso de que tenga un accidente y no puede pararse.

COCINA

☐ Si ☐ No **1. ¿Tiene un tapete de caucho en el área del fregadero o lavaplatos?**

Un tapete de caucho puede prevenir que se resbale en un piso mojado.

Recomendación:

- Coloque un tapete de caucho en el área del fregadero o lavaplatos.

- ☐ Si ☐ No 2. **¿Están claramente marcadas en la estufa de gas las posiciones “apagado” “encendido”?**

En la estufa de gas las posiciones “apagado” “encendido” deben estar claramente marcadas, porque un escape de gas lo puede asfixiar, especialmente si su sentido del olfato no es muy agudo.

Recomendación:

- Marque claramente las posiciones “apagado” “encendido” en la estufa de gas.

- ☐ Si ☐ No 3. **¿Los artículos que usa con frecuencia en la cocina están fuera de su alcance? (muy altos o muy bajos)**

Recomendaciones:

- Guarde los artículos que usa frecuentemente a una altura conveniente, (cintura) de tal manera que alcanzar o agacharse no es necesario.
- Instale repisas a nivel cómodo para usted.

- ☐ Si ☐ No 4. **¿La escalera de mano o banqueta para pararse y alcanzar las cosas está en buen estado y es estable?**

No se recomienda el uso de escaleras de mano o banquetas para pararse a alcanzar cosas. Pero si necesita una, tome las siguientes precauciones:

Recomendaciones:

- Escoja una escalera de mano o banqueta que tenga un riel de agarradera, de tal manera que usted se pueda coger cuando esté en el último escalón.
- Antes de subirse a la escalera de mano asegúrese que esté completamente abierta y estable.
- Apriete los tornillos de los escalones.
- Deshágase de escaleras de mano y banquetas que tengan partes rotas.

DORMITORIO

- ☐ Si ☐ No 1. **¿Las lámparas y los interruptores de luz están a su alcance desde la cama?**

Las lámparas y los interruptores cerca de la cama le permiten prender la luz de noche si lo necesita para salir de la cama.

Recomendaciones:

- Mueva los muebles cerca de los interruptores, mueva las lámparas cerca de la cama.
 - Instale luces de noche y mantenga una linterna cerca.
-

- ☐ Si ☐ No 2. **¿Están los muebles de tal manera que le permitan moverse fácilmente alrededor de la habitación?**

Recomendación:

- Arregle los muebles de tal manera que pueda moverse fácilmente especialmente al rededor de la cama.
-

- ☐ Si ☐ No 3. **¿Tiene algo sólido de que agarrarse cerca de la cama para cuando quiera acostarse levantarse?**

Recomendaciones:

- Coloque un mueble pesado cerca a la cama.
 - Instale una agarradera en la pared.
 - Use un bastón con tres patas o un andador para apoyarse.
-

- ☐ Si ☐ No 4. **Si tiene que usar el baño con frecuencia después de acostarse, ¿tiene el baño cerca de su cama, para evitar tener que caminar apurado hasta el inodoro?**

Recomendaciones:

- Use luces de noche que le alumbren el camino al baño.
- Mantenga un teléfono accesible cerca de la cama para usarlo en caso de emergencia.

BAÑO☐ Si☐ No**1. ¿Tiene los baños y la ducha equipados con tapetes o franjas antideslizantes?**

Porcelana y baldosas mojadas o con jabón son especialmente resbalosas y pueden contribuir a una caída.

Recomendaciones:

- Instale franjas antideslizantes o apliques de goma en el piso, tina y ducha.
- Use tapetes antideslizantes en la ducha y en el piso del baño.
- Si usted no tiene mucha estabilidad use una banqueta con patas antideslizantes cuando se duche o se bañe.

☐ Si☐ No**2. ¿La ducha y la bañera (tina) tienen una agarradera? (preferiblemente dos)**

Las agarraderas le ayudan a entrar y salir de la ducha y la bañera y ayudan a prevenir caídas.

Recomendaciones:

- Revise las agarraderas existentes, que sean fuertes y estables. Haga las reparaciones pertinentes.
- Instale las agarraderas en las vigas de la pared, o instale las que están especialmente diseñadas para colocar a los lados de la bañera (tina). Si no sabe instalarlas llame a alguien que esté calificado para hacerlo.

- ☐ Si ☐ No **3. ¿La temperatura del agua es de 120 grados o menos?**

Una temperatura del agua por encima de los 120 grados, puede causar, que quien se esté bañando, salte y se caiga.

Una temperatura del agua por encima de los 120 grados, puede causar quemaduras

Recomendaciones:

- Gradúe la temperatura del agua a 120 grados o menos. Si no es familiarizado con los controles de su calentador, consiga una persona calificada que lo haga. Si el sistema de agua caliente lo maneja su arrendador pídale que considere graduar la temperatura.
- Nota: Si el calentador no mide la temperatura del agua, hágalo usando un termómetro en cualquier llave.
- Siempre revise la temperatura del agua con la mano antes de entrar a tomar un baño o la ducha.

-
- ☐ Si ☐ No **4. ¿Están las duchas equipadas con llaves para poder controlar la temperatura del agua?**

Si no tiene llaves para controlar la temperatura del agua, y alguien está usando el agua en otra parte de la casa, puede causar un cambio en la temperatura del agua de la ducha que le puede hacer saltar, perder el equilibrio y caerse.

Recomendaciones:

- Instale llaves que regulen la temperatura.
- Si el uso de agua en otras partes de la casa causa cambios de temperatura en el agua; hágale saber a la gente con quien vive cuando se va a duchar para evitar que usen el agua durante ese tiempo.

-
- ☐ Si ☐ No **5. ¿Tiene el piso de su baño superficie antideslizante, o por lo menos alfombritasque absorban agua, para evitar la formación de charcos?**

Recomendación:

- Instale tapetes de baño antideslizantes cerca de la ducha, bañera y del lavamanos.

☐ Si ☐ No **6. ¿Está el asiento del inodoro muy bajo? (le cuesta trabajo levantarse)**

Recomendaciones:

- Instale un inodoro elevado.
- Instale agarraderas cerca al inodoro.

☐ Si ☐ No **7. ¿Las chapas o cerraduras del baño son de las que se pueden abrir por ambos lados de la puerta?**

Recomendaciones:

- Evite cerraduras en los baños.
- Use solamente cerraduras que se pueden abrir por ambos lados de la puerta para permitir el acceso al baño en caso de una caída.

MEDICAMENTOS

☐ Si ☐ No **1. ¿Están todas las medicinas en los envases originales y claramente marcadas?**

Si toma la medicina equivocada o no tomar una dosis le puede causar problemas físicos que le pueden causar una caída.

Recomendaciones:

- Instale buena luz en el lugar donde usted prepara sus medicinas.
- Mantenga un lente de aumento si lo requiere .
- Guarde las medicinas fuera del alcance de los niños.

ASIENTOS Y MESAS

- ☐ Si ☐ No **1. ¿Son las sillas y las mesas sólidas y sin ruedecillas?**

Los muebles deben ser lo suficientemente fuertes para que soporten el peso de una persona cuando se apoya en ellos.

Recomendaciones:

- Evite mesas sostenidas en trípodes o pedestales. Las mesas deben tener cuatro patas sólidas e iguales de largas.
 - Quíteles las ruedecillas a todas las mesas y sillas. Si las ruedecillas son esenciales, coloque estos muebles contra la pared.
-

- ☐ Si ☐ No **2. ¿Tienen brazos y espaldar alto las sillas que utiliza con frecuencia?**

El uso de los brazos en una silla facilita sentarse y pararse. El espaldar alto da soporte al cuello y ayuda en la distribución del peso.

Recomendación:

- Las sillas que usa con frecuencia deben tener brazos y espaldares altos.
-

- ☐ Si ☐ No **3. ¿Son las sillas que usa frecuentemente lo suficientemente altas, que le faciliten levantarse?**

Levantarse de una silla bajita puede ser difícil.

Recomendaciones:

- Casi siempre use sillas con un asiento alto.
- Ponga almohadas o un cojín firme en sillas con asientos bajos.

LA ENTRADA

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---|
| ☐ Si | ☐ No | 1. ¿El camino de entrada a su casa está libre de huecos |
| <hr/> | | |
| ☐ Si | ☐ No | 2. ¿La iluminación de la puerta de entrada a su casa o edificio es adecuada? |
| <hr/> | | |
| ☐ Si | ☐ No | 3. ¿Están las puertas en buen estado y son fáciles de abrir y cerrar? |
| <hr/> | | |
| ☐ Si | ☐ No | 4. ¿Si hay una alfombra pequeña, está en buenas condiciones y permanece plano contra el piso? |
| <hr/> | | |
| ☐ Si | ☐ No | 5. ¿Está la entrada del edificio protegida contra la lluvia por un techo, si no, tiene el piso franjas antideslizantes? |
| <hr/> | | |
| ☐ Si | ☐ No | 6. ¿Si hay un ascensor, las puertas se cierran Bastante despacio, permitiéndole entrar y salir con tranquilidad? |
| <hr/> | | |
| ☐ Si | ☐ No | 7. ¿Si hay un ascensor, se detiene de forma que queda al nivel del piso del lobby o del corredor? |
| <hr/> | | |
| ☐ Si | ☐ No | 8. ¿Las escaleras de afuera tienen pasamanos firmes y fáciles de agarrar? |

Recomendación:

- Para los residentes de edificios de apartamentos, la gerencia del edificio es responsable por todas las cosas arriba mencionadas. Todos los problemas deben ser denunciados, adjuntando una explicación de los posibles riesgos que presentan para los residentes.

PÓRTICOS (PORTALES)
☐ Si ☐ No

1. ¿Están las barandas de los pórticos o balcones y terrazas lo suficientemente sólidos para que soporten el peso de varias personas que se recuesten a la misma vez en ellas?

Recomendación:

- Mantenga todas las barandas de los pórticos y terrazas en buen estado.

ESCALERAS
☐ Si ☐ No

1. ¿Están las escaleras adecuadamente iluminadas?

Las escaleras deben estar iluminadas de tal manera que cada escalón, especialmente el borde del escalón, se pueda ver claramente, tanto cuando se sube, como cuando se baja. La iluminación no debe producir reflejo o sombra a lo largo de la escalera.

Recomendaciones:

- Use el máximo de voltios permitidos por bombillo en cada lámpara, si usted no sabe que número de voltios debe usar, use bombillos de no más de 60 voltios.
- Reduzca el resplandor usando bombillos opacos, luz indirecta, o pantallas, en cada uno de los bombillos, o cierre parcialmente las cortinas o persianas.
- Si necesita luz adicional, contrate una persona calificada para instalarla. Asegúrese de usar bombillos con el correcto número de voltios para la lámpara que tiene.

☐ Si☐ No**2. ¿Hay interruptores de luz, tanto arriba como abajo, en las escaleras internas?**

Aunque usted tenga mucha familiaridad con la escalera, la buena iluminación de esta, es un factor importante para prevenir caídas. Usted debe de poder encender la luz desde arriba o debajo de las escaleras o sea antes de subir o bajar.

Recomendaciones:

- Si la escalera no tiene la iluminación adecuada, tenga a la mano una linterna tanto arriba como abajo, para suplir esta necesidad.
- Instale luces nocturnas cerca de los enchufes.
- Considere instalar interruptores de luz tanto arriba como abajo en las escaleras.

☐ Si☐ No**3. ¿Los pasamanos están sólidamente asegurados en ambos lados de la escalera?**

Los pasamanos tienen que ser fáciles de agarrar y siempre se deben usar, tanto cuando se sube como cuando se baja.

Recomendaciones:

- Repare los pasamanos defectuosos.
- Asegúrese que estén sólidamente sostenidos en la pared.
- Si no hay pasamanos, por lo menos instale uno, en la parte derecha de la escalera. (a su lado derecho de cuando usted está arriba mirando hacia abajo)

☐ Si☐ No**4. ¿Están los pasamanos instalados en la dimensión total de la escalera?**

Si los pasamanos no están instalados en la totalidad de la escalera, las personas que no están familiarizadas con esto, piensan que llegaron al último escalón, cuando el pasamano se termina. Esto puede producir un error de juicio y causar una caída. Los pasamanos deben existir así sea para un solo escalón.

Recomendaciones:

- Mientras usa las escaleras, recuerde que si el pasamano se inicia después del primer escalón, probablemente termine antes del último escalón. Tenga especial cuidado.
- Reemplace los pasamanos cortos por unos más largos.

☐ Si ☐ No **5. ¿Son los escalones seguros?**

Escalones gastados, escalones sueltos, alfombra floja, son causas de escalones inseguros que pueden resultar, en resbalones o caídas.

Recomendaciones:

- Trate de no usar medias (calcetines) zapatos de suela suave, o chancletas (chinelas) cuando use las escaleras.
- Asegúrese que la alfombra esté firmemente asegurada en todos los escalones de la escalera.
- Considere arreglar o reemplazar escalones defectuosos, o de cambiar alfombras rasgadas o rotas.
- Pinte los escalones exteriores con pintura de textura o ponga franjas antideslizantes.

☐ Si ☐ No **6. ¿Están los escalones parejos, (del mismo tamaño y de la misma altura)?**

Cualquier diferencia en los escalones o su altura, pueden causar caídas.

Recomendación:

- Marque cualquier escalón irregular, ya sea más bajo o más alto o más angosto, que los otros. Tenga un especial cuidado con estos escalones cuando use las escaleras.

☐ Si ☐ No **7. ¿Está la cubierta de los escalones en buen estado?**

Si la cubierta está gastada o rasgada o hay puntillas salientes, puede retardar el movimiento de su pié y causar un tropezón.

Recomendaciones:

- Repare las cubiertas rasgadas
- Quite las cubiertas si no es posible repararlas.

☐ Si ☐ No **8. ¿Puede usted ver el borde del escalón?**

Las caídas se pueden producir cuando los bordes de los escalones son borrosos y difíciles de ver.

Recomendaciones:

- Pinte los bordes de las escaleras externas de blanco, para poderlos ver mejor de noche.
- Ponga iluminación
- Si usted planea ponerle tapete a la escalera, evite alfombras acolchonadas, de patrones, de colores oscuros que impiden ver claramente los bordes de los escalones.

DETECTORES DE HUMO

☐ Si ☐ No **1. ¿Tiene detectores de humo que funcionen adecuadamente en los lugares apropiados?**

Los detectores de humo dan una alarma temprana y lo pueden despertar en caso de incendio.

Recomendaciones:

- Asegúrese que los detectores estén localizados cerca de los dormitorios, ya sea en el techo, o de 6 a 12 pulgadas del techo, sobre la pared. Coloque los detectores de humo lejos de las salidas de aire.
- Revise y cambie las baterías de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Nota: Algunas estaciones de bomberos proveen asistencia en la adquisición e instalación de los detectores de humo.

Meta

Eliminar peligros que causan caídas en la casa.

Peligros identificados:

Acción

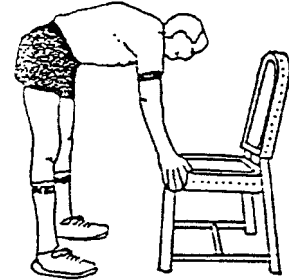
Materiales/necesidades de asistencia física

Posibles problemas

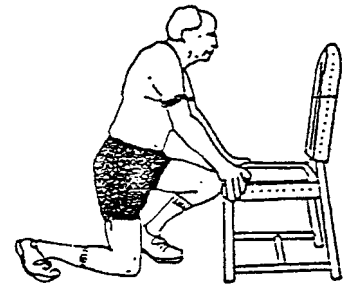
Soluciones

Siga este procedimiento que le ayudara a agacharse hasta el piso y levantarse de nuevo con facilidad.

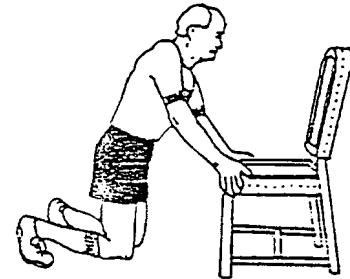
Párese delante de su silla, doble la cintura y las rodillas un poco y agarre el borde de la silla, para apoyarse.
(Asegúrese que la silla sea segura, que no se resbale y sea lo suficientemente pesada y firme para que usted pueda apoyarse sin que la silla se de vuelta).



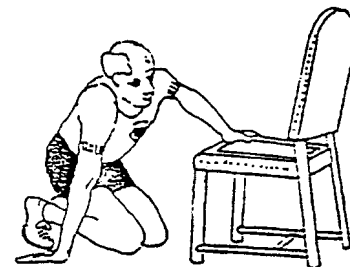
Use los brazos y el apoyo de la silla para soportar su peso. Para arrodillarse, hágalo con una sola rodilla a la vez. Doble la rodilla y arrodílese lentamente hasta que toque el suelo.



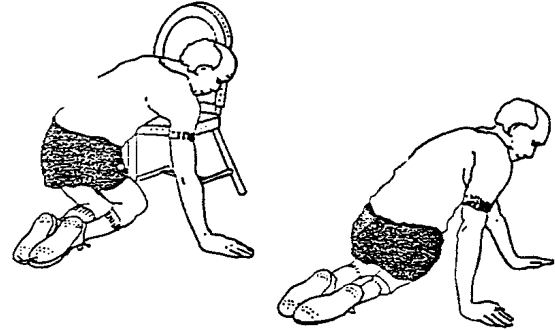
Una vez que su rodilla esté firmemente en el piso, usted puede bajar la otra rodilla, pero debe continuar apoyándose en la silla.



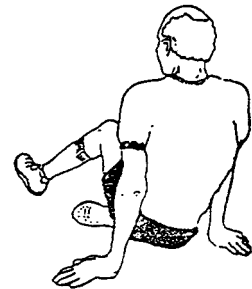
Manténgase cogido de la silla con la mano izquierda mientras que usted levanta la otra mano y la coloca sobre el piso en su lado derecho.



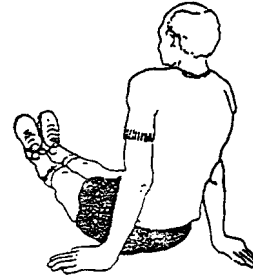
5. De rodillas, apoye su peso con un brazo y traiga la otra mano cerca de su cuerpo, de tal manera que tanto las manos como los brazos le den apoyo. Baje sus caderas lentamente hacia el piso cerca de su mano derecha.



6. Sentado apóyese en los brazos y manos atrás de su espalda y levemente ponga una pierna recta delante de usted.



7. Luego estire la otra pierna. Usted debe estar sentado en el piso con ambas piernas delante y apoyado en sus brazos.



Para levantarse nuevamente

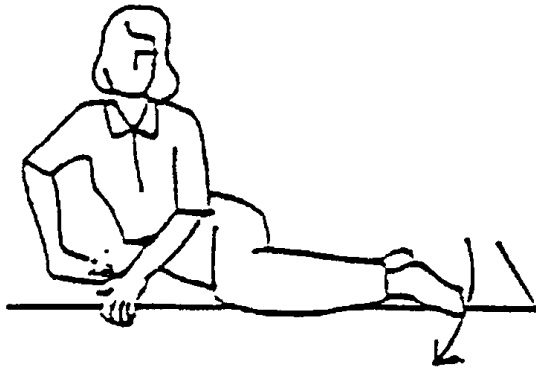
- Para levantarse nuevamente, sencillamente ponga sus manos y rodillas delante de la silla, posición 3.
- Luego levante su pierna hasta la posición 2.
- Sosténgase firmemente con los brazos y piernas y levántese lentamente

Práctica

Inicialmente, practique los pasos 1, 2 y 3 varias veces, levantándose y agachándose. Luego continúe con los pasos 4, 5, 6, y 7. Practique el procedimiento varias veces para familiarizarse con él.

Levantarse de la cama con más facilidad

- Acueste en su espalda con ambas rodillas dobladas y los pies juntos sobre la cama.
- Ruede sobre su lado en la dirección en que usted se levanta habitualmente.
- Empuje el cuerpo con sus brazos. Acerque sus piernas al borde de la cama y baje sus pies al piso.



- Apóyese en sus brazos y siéntese en el borde de la cama. Permanezca sentado en la cama por unos minutos antes de levantarse.

Meta

Reducir actividades y comportamientos que aumentan el riesgo de caídas

Comportamiento identificado:

Acción

Materiales/ Asistencia física requerida

Posibles problemas

Soluciones
