

Qué podemos hacer para evitar que una persona mayor se vuelva a caer

1. Intenta averiguar cuál es la causa real de la caída

Algunos problemas de salud que pueden causar caídas son:



Artritis



Parkinson



Neuropatías



Pérdida de visión



Síndrome de fragilidad



Demencia

2. Revisa los medicamentos para detectar efectos secundarios



Tomar más de un medicamento puede aumentar los riesgos de sufrir efectos secundarios y provocar una caída. Revisa los medicamentos con un profesional.

3. Haz recomendaciones que puedan ayudar a la persona a prevenir caídas



- Utilizar un bastón o un andador.



- Hacer fisioterapia para mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos.



- Utilizar aparatos ortopédicos que mejoren la estabilidad.
- Revisar que las gafas tienen la graduación que corresponde.
- Apuntarse a un programa de prevención de caídas.
- Hacer taichí o yoga para mejorar el equilibrio.

4. Haz modificaciones para mejorar la seguridad en el hogar



Seis de cada diez caídas ocurren en el hogar. Instala asideros, no dejes objetos por el suelo, reordena los muebles para moverse más fácilmente, pide ayuda profesional...

5. Ayuda a reducir el miedo a las caídas



El miedo a las caídas evita el movimiento y puede empeorar la salud y la forma física. Ayuda a la persona mayor a ganar confianza, y considera la terapia psicológica si es necesaria.