

# Vive sin miedo a caerte

## 5 consejos para prevenir resbalones peligrosos

Si alguna vez te has caído, probablemente conozcas muy bien las etapas del proceso: pérdida del equilibrio, extremidades temblorosas y luego una caída repentina (y dolorosa) al suelo. Si bien algunos accidentes son inevitables, existen medidas preventivas que puedes tomar para mantenerte activo y seguro, dentro y fuera de tu hogar.

### 1. Conoce los principales peligros.

Una caída puede ocurrir en cualquier sitio, pero algunos lugares en el hogar son más peligrosos como, por ejemplo, el baño y las escaleras. La doctora Cynthia J. Brown, directora de la división de gerontología, geriatría y cuidados paliativos de la Universidad de Alabama en Birmingham, recomienda asegurar especialmente estas áreas. Para conocer algunas formas para protegerte de las lesiones mientras estás en tu hogar, consulta la página 3.

### 2. Añádeles tracción a tus

**pisadas.** Estudios demuestran que el calzado puede marcar la diferencia al caminar seguro, dice la experta en geriatría. "Los zapatos con buen soporte, tacones bajos y con la parte de atrás cerrada, son los mejores".



**3. Mejora la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.** "Mantenerse fuerte es fundamental, ya que las personas débiles tienen cuatro veces más probabilidades de caerse", dice la doctora Brown. Visita la página 4 para aprender 3 movimientos que estimulan los músculos y la movilidad.

**4. Habla con un experto.** Si te preocupan las caídas o tu agilidad, asegúrate de conversar sobre tu temor con tu médico. "Idealmente, tu médico debería preguntarte, al menos una vez al año, sobre las caídas", dice la doctora. "Pero si

no es así, avísale si te has caído o si te preocupa caerte. Puede observarte caminar y comprobar qué tan estable te encuentras".

**5. No vivas con miedo.** Si bien es bueno ser cauteloso después de una caída, no permitas que eso interfiera con tu estilo de vida. "Ganar confianza y mejorar tu equilibrio a través del ejercicio puede ayudar", explica la doctora Brown. "Muchas personas también descubren que contar con un bastón o un andador las hace sentir más seguras e independientes".

# Tu hogar a prueba de accidentes

Un resbalón en el piso del baño o un tropezón bajando las escaleras pueden ser muy peligrosos para los adultos mayores. Refuerza todos los rincones de tu hogar con esta guía de seguridad contra lesiones.

## Sala

- Invierte en iluminación sensible al movimiento y termostatos inteligentes para regular la temperatura que te permitan controlarlos desde tu celular o con un comando de voz.
- Asegúrate de que los brazos de los muebles sean lo suficientemente resistentes para soportar tu peso mientras te pones de pie.



## Cocina

- Siéntate en una silla para preparar alimentos en la mesa.
- Mueve los artículos de cocina más pesados y utilizados a las tablillas de los gabinetes más bajos.
- Invierte en un aparato extensor (*reach extender* o *grabber*) para alcanzar objetos lejanos.
- Si usas un banquito para alcanzar objetos altos, asegúrate de que sea resistente con el centro de gravedad bajo.



## Habitación

- Asegura u oculta los cables que podrían representar un peligro de tropiezo.
- Coloca lámparas accesibles e interruptores de luz cerca de las áreas para sentarse.
- Minimiza la cantidad de alfombras en esta área para evitar tropezar.



## Baño

- Coloca tiras o sellos pegadizos antideslizantes en el piso de la ducha o la bañera.
- Compra un asiento de ducha pesado con brazos resistentes.
- Usa una manguera de ducha de mano en lugar de un grifo fijo y colócalo a una altura más baja.
- Compra un asiento de inodoro elevado y acolchonado con mangos de agarre.



## Entrada

- Coloca marcadores reflectores antideslizantes en cada escalón.
- Instala iluminación sensible al movimiento.
- Limita los objetos tirados en el piso para evitar tropezar.



## Invierte en cambios a largo plazo

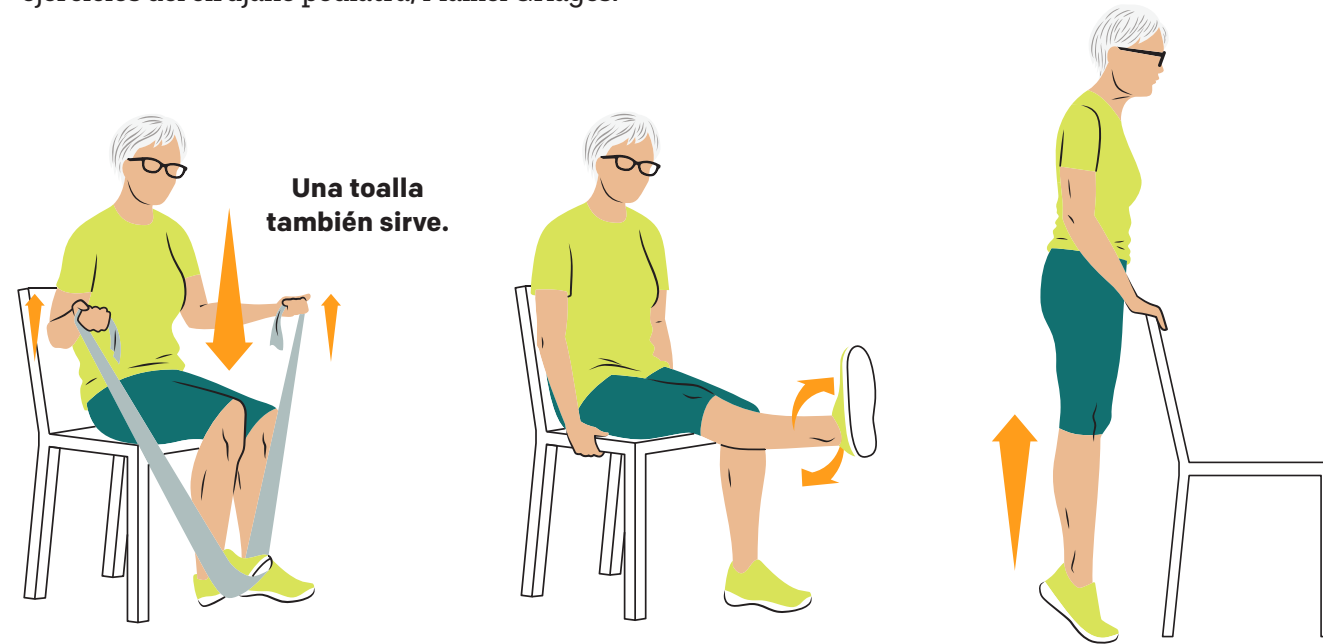
Si tienes los medios, las renovaciones en el hogar pueden ser tu mejor opción para evitar caídas. La Asociación Nacional de Constructores de Viviendas recomienda utilizar un especialista certificado para implementar cambios como:

- Reemplazar las áreas de entradas con una rampa levemente inclinada que conduzca a una zona sin ángulos filosos.
- Ampliar el espacio de llegada frente a la puerta principal a más de 5 pies cuadrados y sustituir las superficies comunes por pisos antideslizantes.
- Bajar los gabinetes y fregaderos para una mejor accesibilidad. Trata de tener los gabinetes superiores aproximadamente 3 pulgadas más abajo de tu altura.
- Cambiar los pisos de la ducha y la bañera por losas que no resbalen. Además, instala barras de agarre en la ducha o la bañera para apoyo adicional.

# 3 ejercicios de tobillo que previenen caídas

3 A 4  
DÍAS A LA  
SEMANA

Tus tobillos juegan un papel importante para mantenerte erguido. Cuando son fuertes y flexibles, estás más estables y tienes un menor riesgo de caídas. Aumenta el soporte de tus tobillos con estos ejercicios del cirujano podiatra, Maikel Griages.



## 1. Crea resistencia

1. Toma una banda tensora y siéntate en una silla resistente. Planta los talones en el suelo. Enrolla la banda en la mitad de la parte superior de la planta. Tira de la banda suavemente hacia tu pecho mientras resistes levantar los dedos de los pies.

2. Empuja lentamente tu pie contra la banda hasta que esté plano sobre el piso. Sostén por 2 segundos.

**Nota:** Cambia de pie y repite de 8 a 12 veces.

## 2. En círculos

1. Siéntate derecho en una silla, con los pies apoyados en el suelo. Extiende una pierna con los dedos apuntando al techo. Descansa la pantorrilla en una silla o sofá resistente para más apoyo.

2. Mueve en círculo lentamente los dedos en el sentido de las agujas del reloj, hasta que vuelvan a apuntar al techo. Repite el movimiento en sentido contrario.

**Nota:** Cambia de pie y repite de 8 a 12 veces.

## 3. De puntillas

1. Párate detrás de una silla estacionaria o sofá mientras te sujetas del espaldar con los pies a unas pulgadas de distancia, apoyados en el suelo.

2. Levanta lentamente los talones hasta que estés parado solo sobre las puntas de los pies. Haz una pausa en la parte superior durante 1-2 segundos.

Lentamente, lleva los talones al suelo y vuelve a tu posición inicial.

**Nota:** Repite 3 veces en cada pie, descansando durante un minuto entre repeticiones.



## 20 años cuidando a más de 720,000 afiliados



Descubre cómo cuidar tu salud y escoger el plan ideal para ti.  
[mmmsaludaldia.com](http://mmmsaludaldia.com)



Infórmate, ejercítate y disfruta con nosotros desde donde estés.  
[facebook.com/MMMyPMC](https://facebook.com/MMMyPMC)



Encuentra más información o solicita una orientación de un representante de MMM.

**1-833-647-9555** libre de cargos • **1-877-522-0655** audio impedidos  
lunes a domingos, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

REPITE 3 VECES EN CADA PIE, DESCANSANDO DURANTE UN MINUTO ENTRE REPETICIONES.