

Prevención de Caídas Al Aire Libre

Lo que usted puede hacer para su seguridad.

- Muchas personas mayores activas que acostumbran caminar como ejercicio tienen caídas al aire libre. Esté cauteloso sobre la superficie en que usted anda. Camine en una pista en una escuela secundaria local, centro universitario, o universidad. Camine como ejercicio en áreas bien mantenidas, como centros comerciales y espacios cívicos.
- Camine en pares o grupos para poder alertar el uno al otro de riesgos potenciales.
- Tenga cuidado con las grietas en las aceras, raíces de árbol, agujeros, y cambios de la elevación.
- Si usted ve un árbol en su camino, espere y busque riesgos como las raíces del árbol, hojas caídas, vainas, y otros escombros.
- Camine en donde hay buena condición de luz para que pueda ver mejor.
- La gente mayor con una historia de caídas no debería llevar puestos zapatos con suelas gruesas, o suelas de zapatos blandos. Zapatos con suelas firmes y talones bajos reducen las caídas.

Tenga cuidado cuanta lleva algo o tiene prisa.

- Tenga cuidado en ambientes y tiempos donde hay nieve y hielo.
- Use barandillas y muévase lentamente cuando esta subiendo escaleras al aire libre.
- Tenga cuidado en aparcamientos. Note frenos y cambios de la elevación.
- Tenga cuidado cuando use el transporte público, especialmente subiendo y bajando de autobuses y trenes. Siempre use barandillas cuando estén disponibles.
- Tenga cuidado cruzando calles en cruces peatonales. Cruce donde hay rampas, cuando es posible, para prevenir tropezarse. Párese en islas de plazo, cuando estén disponibles, y espere el siguiente signo de paso. Pida ayuda si usted lo necesita. Caminar a prisa para atravesar la calle lo pone en peligro de caerse.
- Problemas de visión aumentan las posibilidades de tener una caída. Esté seguro que usted tiene las gafas correctas cuando esta caminando. Las gafas bifocales y las gafas para leer pueden dificultar la capacidad de alguien de poder ver riesgos.

Lo que usted puede hacer para su comunidad.

- Reporte grietas en las aceras, baches, y árboles peligrosos a su jurisdicción local.
- Riesgos que no son reparados inmediatamente pueden ser marcados temporalmente con pintura brillante u con otros marcadores.
- Averigüen a quien tienen que llamar. La mayoría de las ciudades tienen divisiones de mantenimiento de la calle con procedimientos para reportar problemas.
- Reporten luces de la calle que son inoperantes.
- Reporte nieve, hielo, o escombros en aceras, que requieren eliminación.
- Pregúntele a su ciudad la probabilidad y el margen de tiempo para las reparaciones.
- Ser un defensor en su ciudad. Formé un equipo con otros. Encuéntrese con funcionarios públicos como miembros de Ayuntamiento, personal de Agencia de Reurbanización, y el personal de Trabajos Públicos para explicarles sus preocupaciones de riesgos al aire libre. También encuéntrese con removeladores.

Abogar para pintura de color contrastante, barandillas, y superficies antideslizantes en las escaleras públicas.

- Abogar para el uso de aceras de goma en áreas con muchos árboles. Las aceras de goma tienen varias ventajas: ellos no se rajan con las raíces de árbol; ellos son reemplazables un cuadrado a la vez; ellos disminuyen el impacto de caídas; y ellos son hechos de neumáticos reciclados.
- Abogar para el aumento de los tiempos de cruce de la calle en intersecciones ocupadas. Las personas mayores que se apresuran para cruzar la calle tienen mayor probabilidad de caerse.
- Toman reparaciones en sus propias manos, cuando es posible. Algunas ciudades, como Los Ángeles y Chicago, ahora tienen “share-cost-sidewalk programs,” donde los residentes pueden pagar una parte del costo para reparar acera enfrente de sus casas. Aunque este tipo de programa le cuesta dinero a los residentes, este programa le da la oportunidad a los residentes (que están disponibles pagar) la oportunidad de arreglar su acera en una manera oportuna.

Información Adicional

Este folleto es producto del Fall Prevention Center of Excellence, un proyecto patrocinado por el Archstone Foundation (www.archstone.org). Para más información llame a la Oficina del Programa al (213) 740-1364. Correo electrónico: info@stopfalls.org o visitenos a nuestra página de Internet www.stopfalls.org