



Una forma para reducir caídas es hablar con su doctor sobre cómo tratar sus factores de riesgo para caer.

Diga a su doctor si usted ha experimentado el siguiente en los 6 meses pasados:

- Una caída, o acerca a caída (resbalón o el viaje)
- Problemas con caminar o balance
- Debilidad de músculo (especialmente en las piernas)
- Pérdida de sensación o de entumecimiento en sus piernas/pies
- Hinchamiento en sus tobillos o pies
- Dificultad de la respiración o brevedad de la respiración
- Mareado o desmayado
- Cambios en la audiciencia o la visión
- Cambios en sus patrones de sueño
- Las condiciones crónicas tienen gusto de la diabetes, de la artritis o de la presión arterial alta-baja
- Sentido deprimido por un periodo de tiempo extendido
- Un miedo de caer
- Problemas que hacen actividades diarias en el país (por ejemplo el baño o conseguir vestidos)

Otras cosas para decir a su doctor sobre se:



Muchos diversos factores contribuyen a las caídas. Además de la lista de comprobación en la página 1, hablando con su doctor sobre medicamentos, los aparatos auxiliares, y los recursos de la comunidad pueden ayudar a evitar lesiones debido a las caídas.

Medicamentos:

Las medicamentos tienen a menudo efectos secundarios tales como vértigos, mareo, somnolencia, gota en la presión arterial, o confusión. Todos los efectos secundarios pueden ponerlo en un alto riesgo para caídas.

Cuando usted va a ver a su doctor, traiga adelante todas sus medicamentos en bolso para ser repasado (incluso éstos prescritos por otro doctor). Haga una lista de lo que usted está tomando y compruebe cuál del siguiente usted toma:

- Medicamentos de la prescripción
- Productos legales (tales como aspirin o medicina para el resfrío)
- Vitaminas diarias o suplementos herbarios
- Productos para parar el fumar
- Productos de la pérdida de peso

Diga a su doctor si usted ha experimentado mareo o inestabilidad después de tomar un medicamento, si es cuando usted está sentando, levantándose, o ambas.



Aparatos Auxiliares:

Si usted tiene dificultad el mantener de su equilibrio mientras que camina, pregunta a su doctor si un dispositivo asistive o los protectores de la cadera puede ayudarle.

Si usted ya utiliza un aparato auxiliar, esté asegurese de decirle a su doctor. Por ejemplo:

- Bastón del uno-punto
- Patio-bastón (la base tiene 4 pies)
- Muletas
- Caminante (de cuatro ruedas, la rueda 2, o coja)
- Sillón de ruedas o escúter

Remisiones:

Otros profesionales del cuidado médico pueden dar información especializada para ayudar a disminuir su riesgo de caer. Éstos incluyen: farmacéutico, optometrista (ojos), podólogo (pies), terapeuta físico, o terapeuta ocupacional. Pida a su doctor una referencia médica.

Pregunte a su doctor acerca de recursos de la comunidad como las clases del ejercicio que pueden aumentar su nivel de actividad física y reduzca su riesgo de caer.

Durante su cita, esté seguro de hacer a su doctor las preguntas en la página 4 aprender más sobre maneras diferentes de reducirle riesgo de la caída.



