

MIEMBROS DE SIPP

Alameda County Public Health-EMS Division
United Seniors of Oakland and Alameda County
Alameda County Social Services-Dept of Adult and Aging Serv.
Alameda County Commission on Aging
Alta Bates Summit Medical Center
Spectrum Community Services
Vietnamese Senior Center
St. Mary's Center
East Bay Korean Community Center
Washington Hospital Healthcare System
Kaiser Permanente
Fremont Fire Department
Fremont Human Services
Alameda County Fire Department
Bay Area Community Services
Vital Link Emergency Response Systems
Alameda County Medical Center
Foundation for Osteoporosis Research and Education
Alameda County Library
American Medical Response
Eden Medical Center
City of Alameda Fire Department
AAI Health Services
Emeryville Fire Department
Over 60's Health Center
Family Bridges
Senior Support Program of the Tri-Valley

Para más información llame a SIPP:

Colleen Campbell
Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda—
División EMS
1000 San Leandro Blvd., San Leandro, CA 94577
Teléfono: (510) 577-3535 o Fax: (510) 577-1962
Email: ccampbel2@acgov.org



Ancianos Unidos de los Condados de Oakland y Alameda
Teléfono: (510) 729-0852

Todas las ramas de las bibliotecas del Condado de Alameda tienen copias de este librito, también otros libros y videos sobre la prevención de heridas entre adultos mayores están disponibles en su biblioteca. Por favor llame al 510-745-1491 o 745-1499 o visite www.aclibrary.org.

EVITANDO CAIDAS

Entre los adultos mayores
de sesenta años



Una Colaboración del
Condado de Alameda

2006

Declaración de la Misión **del SIPP**

***“Reducir el número de daños evitables que sufren los adultos mayores del Condado de Alameda y despertar la conciencia con respecto a la necesidad de tener, en todo el condado, programas para evitar daños a los adultos mayores.*”**

LISTA PARA REVISAR TODOS SUS CUARTOS

- Si tiene carpetas sueltas en los pisos . . .** quítelas o si tiene que dejarlas use una cinta de doble pegamento, o use tapetes que sean anti-deslizante para que puedan ser seguras en el piso.
- Si usted tiene pueadar tisas un el piso de linoleum o de azulejos . . .** inspeccióneles y reemplace los que se encuentren rotos o sueltos y procure pegar el linoleum que esté suelto.
- Si usted encera o engrasa sus pisos . . .** use cera anti-derrapante o manténga sus pisos limpios y sin cera. Espere hasta que el piso esté completamente seco antes de caminar en él.
- El almacenar papeles, libros, zapatos, cajas, etc., en el piso crea un peligro para caerse. . .** mantenga los pisos y las escaleras completamente despejados.
- Si usted tiene que brincar alambres o cables que estén en el piso . . .** péguelos con una cinta de aislar o enrosque los cables y los alambres para que queden cerca de la pared y así usted no se tropiece con ellos. Contácte a un electricista para que le añada enchufes donde se necesiten. No coloque los cables abajo de las alfombras o carpetas, pues pueden romperse y causar un incendio.
- Si usted se tropieza con las entradas . . .** las puede reemplazar con unas que sean planas. Tenga cuidado al caminar en diferentes clases de superficies (de azulejo a carpeta) o en superficies irregulares.
- Al entrar a un cuarto . . .** procure tener un apagador y lámpara inmediatamente a su alcance.

LISTA PARA REVISAR SU BAÑO

- **La tina y el piso de la ducha están resbalosos . . .** coloque en su tina y ducha un tapete de plástico anti-deslizante o franjas adhesivas. Considere adquirir una silla para ducha, para que se pueda sentar mientras se baña. Use zapatos de ducha.
- **Entrando y saliendo del baño . . .** es más seguro si instala una barra adentro de la ducha o en la tina. Nunca use una barra para colgar toallas para ayudarse a salir pues no están construidas para aguantar su peso. Deje que el agua se drene antes de salirse de la tina para que tenga apoyo más firme. Asegúrese de usar un tapete anti-deslizante.
- **Si usted usa cremas o deslizante. . .** procure aplicar las lociones después de salirse de la tina o ducha. El residuo de los aceites o cremas de baño hacen que la tina sea muy resbalosa.
- **Antes de bañarse. . .** coloque todos sus artículos al alcance de su mano para que no tenga que agacharse mucho para alcanzarlos. Trate de usar un jabón que esté amarrado a un listón.
- **Levantándose de la tapa del baño . . .** es más fácil cuando tiene una barra de seguridad. usted también puede comprar una tapa que esté más elevada.

MANUAL PARA LA PREVENCIÓN

Contenido	Página
1a Sección Cambiando el comportamiento	4
2a Sección Nutrición y el manejo de medicamentos	10
3a Sección La buena salud	16
4a Sección Seguridad en casa	20
Miembros del SIPP/Ponerse en contacto	26

Se concede permiso para usar el material en este manual en la educación o el por siempre que se de crédito organizaciones sin fines de lucro al proyecto Senior Injury Prevention.



LA GENERACIÓN ASPA

(ADULTOS mayores de SESENTA AÑOS)

CAMBIANDO EL COMPORTAMIENTO PARA EVITAR LAS CAÍDAS



***Las caídas
pueden ser causadas
por
costumbres creadas
durante toda una vida.***

LISTA PARA REVISAR SU COCINA

- Si usted necesita subirse o estirarse para alcanzar los artículos que necesita . . . procure arreglar sus anaqueles o vitrinas para que los artículos que usted usa con más frecuencia estén en las repisas de abajo.
- Si usted usa un taburete para subirse . . . asegúrese que el taburete esté firme y tenga una barra para que usted se apoye. Nunca use una silla como taburete.

LISTA PARA REVISAR SU RECAMARA

- Si le cuesta trabajo bajarse de la cama . . . use un colchón que sea firme para que le sea el suficiente apoyo que necesita para empujarse en él. Baje la cama para que sea más fácil alcanzar el piso. Dése vuelta a su costado y cuelgue sus pies al lado de la cama antes de levantarse.
- Si su ropa de cama se arrastra en el piso . . . cuando esté listo para salirse de la cama, asegúrese de que las sábanas y colchas estén dobladas hacia atrás para que sus pies no se le atoren cuando usted se pare. No use colchas con lazos o flecos.
- Cuando se levante durante la noche . . . asegúrese de tener una lámpara cerca de su cama para que la pueda prender con facilidad antes de bajarse de la cama. Ponga luces nocturnas por todo el camino hacia el baño.

LISTA PARA REVISAR SUS ESCALERAS

- Inspeccione las escaleras peligrosas ya sea adentro o afuera de la casa . . .** se deberá de arreglar cualquier escalón que este flojo o desbalanceado. Nunca almacene ningún artículo debajo de las escaleras.
- Si usted tiene problemas para ver dónde acaba un escalón y el otro comienza . . .** trate de pintar el borde de cada escalón para que usted lo pueda ver con claridad — use colores en contraste como el color amarillo en escalones oscuros. Nunca use cinta adhesiva en los bordes pues esta se gasta y es peligrosa.
- Las escaleras sin luz son muy peligrosas . . .** instale apagadores arriba y abajo de las escaleras. Busque apagadores que sean fosforescentes. Siempre reemplace los focos que ya están quemados inmediatamente.
- Vea su pasamanos . . .** arregle el pasamanos que está flojo o reemplacelo con uno nuevo. Este seguro de que existan los pasamanos en ambos lados de las escaleras y que se extiendan un poco más que la escalera. Asegúrese que su pasamanos este firme cuando usted lo agarre mientras suba o baje la escalera.
- Si usted tiene alfombra en la escalera . . .** asegúrese que esté firmemente pegada en cada escalón o quítele e instale escalones de goma que se auto-adhieran.



Cuando nos hacemos mas viejos es sumamente importante revisar nuestras actividades diarias para determinar si estamos poniéndonos en riesgo de caernos. De esta manera, podemos encontrar maneras más seguras para cumplir las tareas diarias. Y más importante aún, tenemos que re-educarnos y ser inteligentes para proteger nuestro cuerpo.

Este folleto contiene una lista de hábitos que pueden aumentar el riesgo de caerse. Además contiene sugerencias para rutinas alternativas.

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS Y ALTERNATIVAS

- Si se encuentra caminando demasiado rápido o corriendo para ser puntual . . . trate de planear con antipación para que no haya necesidad de apurarse caminando más lentamente y manteniendo una postura recta.
- Si se pone muy cansado al tratar de hacer demasiado . . . trate de planear para la semana de manera que las tareas diarias estén distribuidas de un modo igual. Aprenda a decir “No” a las actividades menos importantes.
- Vestir de ropa arrastrándola en el suelo puede causar tropiezos y caídas . . . haga dobladillos o corte la ropa muy larga. Algunas faldas pueden ser dobladas en la cintura.
- Si se da cuenta de que usted se mece al pararse . . . en lugar de eso trate de moverse al borde del sillón — plante los pies en el suelo debajo de los hombros, utilice los brazos del sillón y la fuerza de las piernas para inclinarse y pararse.
- Si se pone lentes oscuros . . . quíteselos cuando entre a un lugar obscuro. Párese un momento hasta que los ojos se acostumbren.
- Si tiene mascotas que se meten debajo de los pies ... ponga atención a donde está el animal. Considere la posibilidad de trasladar al animal otro cuarto afuera de la casa cuando hace tareas (cocinar, planchar, etc.).



Cada año, miles de adultos ancianos se caen en sus casas o alrededor de sus casas. Muchos de ellos se lastiman seriamente o se convierten en minusválidos. En 1997, en toda la Nación, más de 9,000 personas mayores de 65 años murieron debido a caídas.

Las caídas se deben a obstáculos que son fáciles de arreglar pero no se ven con facilidad. Esta lista le ayudará a encontrar estos obstáculos ya sea adentro o afuera de la casa. Así mismo le ofrece sugerencias para arreglar o eliminar estos obstáculos o peligros.



LA GENERACIÓN AS- PA

(ADULTOS mayores de SESENTA AÑOS)

LISTA PARA REVISAR LA SEGU- RIDAD EN EL HOGAR

*La mayoría de las caídas
son en la casa o cerca de
la casa*



COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS Y ALTERNATIVAS

- Aunque puede pensar que no es necesario usar una baranda . . . ellas ofrecen seguridad por si acaso se tropieza. Siempre deje una mano libre y agarre la baranda.
- Gavetas o puertas que están atoradas cuando trata de abrirlas pueden causarle perder su balance y caer . . . se puede afilar o raspar la parte pegada para que se mueva suavemente.
- Caminando en una dirección y mirando hacia otra (mirando por las ventanas de tiendas) puede causarle tropiezos y caídas . . . deje de caminar cuando está observando los alrededores. Cuando se mueva ponga atención a dónde está plantando los pies.
- Cambiando de postura al estar sentada- al estar parada — el caminar rápidamente puede causar mareo . . . tome tiempo para levantar los pies y brazos varias veces. Párese lentamente. Una vez parada, respire plenamente, relájese para orientarse antes de comenzar a caminar.
- Zapatos o pantuflas incorrectas pueden causar una caída . . . pongase zapatos cerrados con tacos bajitos y suela delgada. Pantuflas deben ser antirresbaladas. Los calcetines son demasiado resbalozos para usarlos solos.
- Apoyarse con muebles puede ser muy peligroso ... consiga un bastón o “walker” y aprenda a usarlo de una manera apropiada.

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS Y ALTERNATIVAS

- **Las barras para colgar toallas en el baño no pueden soportar el peso del cuerpo humano . . . instale barras especiales en lugares estratégicos.**
- **Es difícil pararse cuando uno está sentado en un sillón donde la parte posterior está abajo del nivel de las piernas . . . hay que reemplazar el sillón bajo o añadir cojines para elevar la altura del sillón.**
- **Si siente mareo o vértigo . . . siéntese de inmediato, respire lento y profundamente, exhalando completamente. Hablele a su médico sobre el incidente del mareo o vértigo.**
- **Enredar los brazos o las piernas en la ropa cuando uno se está cambiando puede causar caídas. . . siéntese cuando se cambia de ropa.**
- **El llevar paquetes que obstruyan la vista de los pies puede causar tropiezos . . . pida ayuda. Sepa exactamente dónde pone los pies y manténgalos a la vista. Disminuya la carga y haga más viajes si es necesario.**
- **Si tiene lentes . . . limpie los lentes con regularidad. Haga un examen de la vista cada año. Si usa bi-focales o tri-focales ellos pueden afectar como usted calcula los espacios profundos.**

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD

- **Si usted camina con pasos cortos o arrastra los pies. . . trate de caminar con pasos largos en un lugar seguro (una superficie plana cerca de algún soporte si lo necesita). Al caminar con pasos largos crea una base con mayor estabilidad.**
- **El agachar los hombros hacia enfrente (encorvamiento) puede causar que su postura se deteriore . . . se puede reducir el deterioro fortaleciendo la espalda que está débil y los músculos abdominales.**
 - Haga un esfuerzo por mantener su pecho erguido y sus hombros relajados mientras coloca el omóplato hacia atrás (visualice su omóplato apretando un lápiz).
 - Revea su postura en los espejos y ventanas.
- **Si Usted sufre uno o varios de los síntomas:**
 - Hipertensión
 - Artritis
 - Dolor de la espalda
 - Diabetes
 - Osteopenia y Osteoporosis. . . la actividad física puede reducir la severidad y la progresión.
 - Hable con sus amistades o llame al SIPP para obtener información acerca de los programas de ejercicio o de alguna actividad en su área.
 - Busque los programas de televisión pública para encontrar programas de ejercicio.
 - Hay muchos videos de ejercicio que se pueden comprar rentar o sacar de la biblioteca pública.

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD

- **Se siente desbalanceado al estar de pie...** el balance se puede mejorar al fortalecer los músculos abdominales y de la espalda. Para comenzar a activar estos músculos, usted debe encoger el estómago y halar los hombros hacia atrás mientras este parado y caminando.
- **Si se cayó durante el año en curso.** . . . usted corre mayor riesgo de volver a caerse. La actividad física regular le puede ayudar a fortalecer su cuerpo y mejorar su balance para prevenir caídas en el futuro.
- **Si le cuesta respirar** . . . trabajar en fortalecer su fuerza y resistencia cardiovascular puede ayudar. Camine regularmente y/o haga cualquier movimiento continuo que usted escoja (por ejemplo, baile o bicicleta estacionaria).
- **Si tiene dificultad para caminar más de una cuadra** . . . trabaje en fortalecer sus piernas así como la resistencia cardiovascular, comience a caminar una distancia corta todos los días y luego aumente gradualmente la distancia.
- **Si se siente aislado o solitario** . . . trate de tomar parte en actividades en su comunidad. Muchos centros para ancianos y gimnasios locales ofrecen actividades con regularidad.
- **Si usted se sienta o está recostado durante el día.** . . . trate de pararse y moverse cada hora. Salir a caminar y estar en el aire fresco es una buena idea.

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS Y ALTERNATIVAS

- **Nunca evite la hora de comer** . . . una dieta sana y adecuada es necesaria para mantener la fuerza, pensar claramente y asimilar correctamente las medicinas.
- **El uso inapropiado de los medicamentos puede causar problemas.** . . . siempre tome medicinas como se las indiquen (intervalos y dosis apropiadas). SIEMPRE consulte sobre CUALQUIER medicina con su médico. Debe asegurarse que tanto su médico como el farmacéutico conoce todas las medicinas que ud. toma, incluyendo remedios naturales
- **Los colchones nuevos pueden ser tan altos que cuando uno está sentado en la cama los pies no tocan el suelo.** Al inclinarse uno podría caer de la cama. . . siéntese en una silla cuando se ponga los zapatos.
- **Tratar de cumplir varias tareas al mismo tiempo puede distraer y desorientarle.** . . . cálmese, ponga su atención en una sola tarea a la vez.
- **Un derrame de líquido en el suelo, aunque sea pequeño, puede causar una caída** . . . de inmediato límpie cualquier derrame.
- **El resultado de utilizar focos de bajo voltage puede causar que haya esquinas oscuras y sombras.** . . . mantenga la luz adecuada tanto adentro de la casa como afuera.



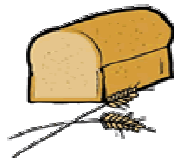
LA GENERACIÓN ASPA

(ADULTOS mayores de 60 AÑOS)

NUTRICIÓN Y MANEJO DE LOS MEDICAMENTOS



Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) del Gobierno Federal, los malos hábitos al comer y la falta de actividad física sobrepasa al fumar como la causa principal de muerte en los EE.UU.



Esta parte de libro “Como Evitar Caídas” ofrece ideas sobre cómo el ejercicio puede reducir el riesgo de caídas. Para conseguir información de la “Guía de Recursos SIPP” acerca de programas de ejercicio e instructores en su área, llame al Centro de Adultos Mayores más cercano, o llame al SIPP (510) 577– 3535.



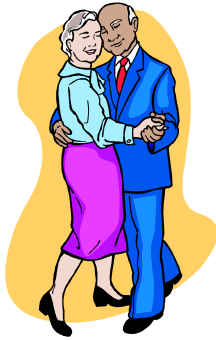
Las investigaciones han demostrado que el verdadero secreto de “ envejecerse con éxito”, sin importar su edad, es una actividad física regular. El ejercicio mejorará la salud, sea que tenga nueve o noventa años.



*Para más información e ilustraciones detalladas sobre métodos de ejercicio que son fáciles, sanos y efectivos, llame al “Instituto Nacional de la Vejez” (National Institute on Aging) para una copia GRATIS de su guía de ejercicios:
1-800-222-2225.*

LA GENERACIÓN ASPA

(ADULTOS mayores de SESENTA AÑOS)



REVISE SU APTITUD FÍSICA



Siempre consulte con su médico antes de comenzar o cambiar un programa de ejercicio.

El ejercicio es la receta natural para envejecer sanamente.



La dieta típica norteamericana contiene demasiadas grasas saturadas, colesterol, sal y azúcar refinada.

También, tiene muy pocas frutas, verduras, granos integrales, calcio y fibra.

Esa dieta aumenta el riesgo de numerosas enfermedades, incluyendo:

- *Enfermedades del corazón*
- *Cáncer*
- *Derrames cerebrales*
- *Diabétes*
- *Presión arterial alta*
- *Huésos fragiles*

*** Para conseguir información sobre programas de nutrición, comedores para adultos mayores, clases para cocinar y el programa “cajas de comestibles”, llame al Area Agency on Aging, 1-800-510-2020.*

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS Y ALTERNATIVAS

- **En los últimos seis meses, si ha ganado o perdido 10 libras o más sin quererlo . . . hable con su médico sobre el cambio de peso. Pida ayuda para planificar comidas que pudieran mejorar su salud (Vea la página 11).**
- **Si considera que su peso es excesivo. . . camine diariamente o regístrese para clases de ejercicio. No coma cuando está aburrido o deprimido. Coma solamente hasta satisfacer el hambre, no hasta llenarse. Haga un esfuerzo para limitar los bocaditos (snacks) o eliminarlos completamente.**
- **Si tiene problema mordiendo, mascando o tragando la comida. . . trate de comer comidas suaves, como el yogurt, pure de papas, o pure de manzanas. Coma sopas sustanciales batidos de jugos o de leche. Prepare la comida con jugos para hacerla más suave. Prepare los cereales calientes — son fáciles de cocinar y comer.**
- **Trate de comer o tomar productos derivados de la leche todos los días. . . si no le gustan o no puede tolerar la leche, pruebe queso o yogurt. Utilice leche con poca grasa: y añádala a las sopas y cereales. Si los productos de leche le producen problemas intestinales, hable con su dietético o médico. Puede suplementar su dieta con calcio si no puede servirse 2-3 platos de productos lácteos diariamente.**

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS Y -ALTERNATIVAS

- **Si tom tres o más medicinas o drogas con o sin una receta (incluyendo medicinas naturales) . . . su médico o farmacéutico tiene que conocer TODAS las medicinas que ud. toma. Hierbas, vitaminas y medicinas tomadas sin recetas pueden ser muy potentes y pueden causar reacciones al ser tomadas con otras medicinas tomadas bajo receta.**
- **Si toma vitaminas . . . conozca la cantidad de vitaminas y minerales que está tomando. Lea las etiquetas. Muchas vitaminas pueden ser tomadas sin peligro en exceso de la dosis recomendada. Otras pueden causar problemas. Pida a la dietista del centro local de adultos mayores su recomendación. No confíe en la información que recibe de la tienda que vende medicinas naturales, ni de las empresas que venden vitaminas, o ni del internet.**
- **Si tiene problemas al leer las etiquetas de su medicina . . . pida al farmacéutico que le de instrucciones con letras grandes. Pregúntele a un amigo o familiar las instrucciones y apúntelas. Asegurarse que entiende cuándo y cómo tomar sus medicinas. Tener un organizador para pildoras donde puede poner con anticipación las medicinas y no confundirse con los recipientes es buena idea.**
- **Si tiene la costumbre de llenar sus recetas en varias farmacias . . . mantenga una lista de todas las medicinas y pregunte al farmacéutico sobre posibles problemas con ellas y cómo pueden interactuar entre si. Siempre pida instrucciones por escrito.**

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS **Y ALTERNATIVAS**

- **Si come a solas casi todos los días y no le gusta comer así . . .** visite un centro de adultos mayores donde sirven comidas. Con un amigo o amiga, comparta el cocinar, el costo y la alegría de gozar una comida. Diviertase mirando la televisión cuando come. Participe en una clase de cocina — puede ganar nuevos amigos y conseguir buenas ideas sobre cómo cocinar para una o dos personas.
- **Si se siente demasiado cansado para comer . . .** pídale a un familiar o una amiga que comparta la comida con usted. Descarte la posibilidad de anemia como causa del cansancio. Los medicamentos también pueden causar la depresión y el cansancio. Hable con su médico o farmacéutico sobre esto. Pase más tiempo con sus amigos y familiares.
- **Si por causa de la enfermedad o una condición médica ha tenido que cambiar la calidad o cantidad de comida que come . . .** trate de comer varias comidas pequeñas cada día, en vez de tres comidas grandes. Lea las etiquetas y pregunte qué es lo que la comida tiene, sobre todo si debe reducir las calorías, sal o azúcar. Pedirle una consulta a su médico o a un dietético puede ayudale en la planificación de las comidas.
- **Si tiene dudas sobre si debe tomar ciertas medicinas antes o después de la comida . . .** hay que tomar en cuenta que muchas medicinas tienen instrucciones muy específicas sobre si debe tomarlas con comida o bebida. Consulte con su médico o farmacéutico.

COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS **Y ALTERNATIVAS**

- **Si toma menos de cuatro vasos de agua cada día . . .** tome bastante líquidos sin cafeína. Tome agua después de cepillarse los dientes. Pida ayuda de su médico si tiene problemas de incontinencia.
- **La deshidratación puede causar muchos problemas, incluyendo mareos, náusea y estreñimiento . . .** siémpre tome bastantes líquidos sin cafeína, particularmente cuando hace calor.
- **Si usa purgantes más de una vez por semana . . .** intente tomar agua entre y con las comidas. Coma platos con bastante fibra, como pan integral y muchas frutas y verduras. Hable con su médico si está estreñado.
- **Si toma dos o más vasos de cerveza, vino o licores todos los días . . .** es importante recordar que los medicamentos no se mezclan con el alcohol. Hable con su médico o farmacéutico sobre sus medicamentos y el alcohol. Si toma, tome con moderación.
- **Si le falta dinero para comprar la comida . . .** pida a su familia y amigos que le traigan alimentos a la casa cada semana. Utilice los cupones sólo para cosas que compra regularmente. Puede ahorrar dinero comprando paquetes grandes sólo si puede utilizar todo el paquete. Hasta que se acabe. Algunos comestibles cada semana.