

Indice

Las páginas en azul contienen la mayor información sobre el tema

A buso de ancianos	25, 56	equilibrio, ejercicios para mejorar el	42–43
agarraderas	13	escaleras, seguridad en	10–11, 14
Agencias Locales de la Vejez	9, 23, 27, 32, 54	estiramientos	34, 40, 50–51
agua, tomar suficiente	35, 45	F inanciera, ayuda	14, 56
alarmas médicas	30, 31	fumar (tabaco)	22–23, 55
alcanzar hacia arriba o abajo	13	I luminación	6–7, 10, 11, 14
alcohol	22–23, 55	incontinencia	19
alimentación, buena	12, 25, 26–27, 55	inserciones	39
audición	15, 29	L evantar y cargar con seguridad	29
B año, seguridad en el	8–9	M areos	20–21, 35
barandales y barras de apoyo	8, 9, 10, 11, 14	medicinas, seguridad con las	20–21, 23, 56
bastones y andaderas	29	médico, hablar con el	18–19, 27, 35
brazo, muñeca y manos, ejercicios	40–41, 48	O steoporosis	18, 28
C aídas	4–5, 20, 29, 30–31	P asillos, seguridad en los	11
calentamiento, ejercicios de	34, 40–41	pesas, entrenamiento con	40, 48–49
calor, estrés por	35	peso, controlar el	26–27
cama, levantarse de la	28	piernas, ejercicio con las	41, 46–47, 51
caminata	40, 44–45	pies y tobillos, fuerza en	36–37, 42–43, 46
carretillas o carritos	13, 15	pies, cuidado de los	38–39, 45
casa, seguridad en la	6–15, 57	piso, levantarse del	31
centros para personas mayores	27, 53	pisos y caminos	7, 10, 11, 13, 14
cocina, seguridad en la	12–13	podólogos	39, 45
comida, servicio de entrega	27	presión sanguínea alta o baja	19
control del desorden	10, 11	R opa para ejercicio	35, 45
cuidados diarios y a largo plazo	55	S alud mental, cuidados de	22, 24–25, 58
D ental, cuidado	55	silla, levantarse de una	28
depresión y estrés	22, 24–25	subir, seguridad al	13
detectores de humo	15	T apetes y alfombras	7, 11, 13
dolor en músculos y articulaciones	35, 45	teléfonos	7, 15, 31
dormitorio, seguridad en el	7, 43	terapia física	28
E jercicio, guía y beneficios	5, 34–35, 52	transporte	32, 59
ejercicio, seguridad al hacer	34, 35, 42, 45	V ista	14, 15, 21, 57, 58
ejercicios del torso	40–41, 48–49, 50	voluntariado	59
ejercicios y condiciones médicas	34, 35	Z apatos	35, 38–39, 44
ejercicios de Kegel	19		
energía, fuerza, entrenamiento para	46–49		
entrenamiento para fortalecer	5, 46–49		

Qué contiene la guía

Página

1 Carta del Gobernador

2 Índice

Parte 1: Prevención de caídas

4 Usted puede prevenir las caídas

6 La seguridad en el hogar

8 La seguridad en el baño

10 La seguridad en las escaleras

12 La seguridad en la cocina

14 Haga su casa más segura

16 Dedique tiempo para moverse:
Las actividades cotidianas

18 Hable con su médico

20 La seguridad con los medicamentos

22 El alcohol y el tabaco

24 La depresión y el estrés

26 La buena alimentación

28 Cómo hacer las cosas de manera segura

30 Si usted sufre una caída

32 Los siguientes pasos

Parte 2: Manteniéndose activo

34 En forma para toda la vida

36 Dedique tiempo para moverse:
Los pies y los tobillos

38 El cuidado de los pies y el calzado

40 El calentamiento

42 Puntos básicos sobre el equilibrio

44 Caminar

46 Desarrolle fuerza y energía

48 Fortalezca la parte superior de su cuerpo

50 Estiramientos

52 Los siguientes pasos

Recursos

54 Agencias Locales de la Vejez

55 Recursos

60 Notas

64 Agradecimientos

Usted puede prevenir las caídas

Este programa se trata de cómo prevenir las caídas y cómo mantenerse saludable y activo. Usted aprenderá que algunas actividades que ya realiza actualmente pueden ayudarle a prevenir caídas y aprenderá nuevos consejos que podrá adaptar fácilmente a su rutina diaria.



© Getty Images/Photodisc Collection

Manténgase activo en el hogar

A Tomás y a María les encanta la jardinería. Les ayuda a mantenerse en forma.

Información sobre las caídas

- Las caídas son la causa principal de lesiones en las personas mayores de edad.
- Una de cada tres personas mayores de 65 años sufre una caída al menos una vez al año.
- La mitad de las personas que se rompen la cadera no se recuperan completamente.
- Casi la mitad de las personas que ingresan a un hogar de ancianos lo hacen como consecuencia de una caída. Después de caerse, no pueden vivir solos en la casa.
- La mayoría de las caídas ocurren en la casa mientras las personas realizan sus actividades cotidianas.

Si a usted le preocupa caerse

Los estudios muestran que si a usted le preocupa caerse, aumenta el riesgo de que suceda. Esto es debido a que las personas se vuelven menos activas y por lo tanto sus músculos se debilitan. Sin embargo, usted puede contribuir mucho a prevenir las caídas. ¡De eso se trata este programa!



Cortesía del Departamento de la Vejez de PA

Lo que usted puede hacer

Cómo evitar las caídas

Según los estudios, estos métodos pueden ayudarle a prevenir las caídas:

- Hágase exámenes médicos regularmente y siga las instrucciones del médico.
- Realice cambios simples en su hogar— como eliminar lo que no necesita, ordenar la casa, y colocar agarraderas.
- Haga ejercicio regularmente. Los estudios muestran que la gente que hace ejercicio con regularidad tiende a caerse menos. Y si usted se cae, tendrá menos probabilidad de lastimarse y mayor capacidad para levantarse de nuevo.

Notas:

Nunca es demasiado tarde para empezar

Los estudios sobre hombres y mujeres mayores de edad demuestran que las personas pueden mejorar su fuerza y equilibrio con tan sólo dos días de ejercicios de fortalecimiento a la semana.

La seguridad en el hogar

Usted puede hacer su casa más segura con unos simples cambios. Muchos de ellos son fáciles, cuestan poco o son gratis. Puede ser que usted ya haya hecho algunos cambios. Esta parte de la guía le indica otras cosas que usted puede hacer.



La historia de Leonor

“Llevé mis bombillas viejas a una ferretería y por el mismo costo las cambié por unas que me dieran más luz. Ahora disfruto haciendo rompecabezas en una cocina bien iluminada”.

La iluminación

Mientras pasan los años, necesitamos más luz para ver bien. Asegúrese de tener suficiente luz adentro y afuera. Trate de tener un examen de la vista una vez al año.

- Abra las cortinas durante el día.
- Utilice bombillas esmeriladas y pantallas en las lámparas para evitar el resplandor.
- Asegúrese de poder encender la luz cuando entre a un cuarto oscuro, o utilice luces que se enciendan automáticamente con sensores de movimiento.
- Instale interruptores de luz con iluminación o colóqueles un pedazo de cinta adhesiva reflejante para que pueda verlos durante la noche.
- Utilice lamparitas de noche que se enciendan automáticamente cuando oscurece.
- Póngale “timers” a las lámparas para que se enciendan al anochecer.