

Boletín de 50+ Wellness

¡VISÍTENOS
EN
LÍNEA!



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers of Disease Control), todos los años uno de cada tres adultos de más de 65 años de edad sufre una caída. Las caídas no sólo provocan fracturas, golpes en la cabeza y otras lesiones capaces de alterar la vida, sino que también son una de las principales causas de muerte por lesiones. Y, desafortunadamente, muchas personas que ya han sufrido una caída desarrollan rápidamente un miedo real a caerse de nuevo, lo que además disminuye su posibilidad de llevar el estilo de vida activo que antes daban por sentado. Por esta razón, las personas que planifican tener una larga y saludable vida toman con mucha seriedad el tema de la *prevención de las caídas*. Comprenden que adoptar las medidas simples y necesarias para prevenir las caídas es una de las mejores cosas que pueden

.....

¿Por qué aumenta el riesgo?

¿Por qué se incrementa el riesgo de caídas, y de sufrir consecuencias graves, a medida que aumenta nuestra edad? Algunos podrán responder que simplemente ocurre porque estamos más “viejos”. Si bien los eventos que generalmente suceden en la etapa avanzada de la vida desempeñan un papel importante en el aumento de las probabilidades de sufrir caídas, la edad por sí sola no determina nuestro riesgo. De hecho, no existe un único factor sino muchos los que elevan nuestro riesgo de sufrir caídas.

Buena condición física: solemos esforzarnos para mantenernos bien físicamente y en “forma” a fin de tener una apariencia determinada o para usar una determinada talla de vestimenta, pero el verdadero motivo para tener una buena condición física implica mucho más. Tener una buena condición física no sólo nos ayuda a prevenir las enfermedades y a sentirnos muy bien, sino que también nos ayuda a evitar las caídas.



Tener músculos fuertes y entrenados para reaccionar rápidamente nos permite sostenernos antes de aterrizar en el suelo. También podemos esquivar mejor los objetos, pasar por las puertas, y levantar nuestros pies completamente cuando caminamos. Asimismo, tener una estructura ósea fuerte y saludable (lo que también requiere de una nutrición adecuada) nos permite tener menos probabilidades de sufrir de fracturas o lesiones prolongadas en caso de que nos caigamos. Los CDC identificaron la falta de actividad adecuada como un factor de riesgo conductual principal para las caídas.

continúa en la página 2

viene de la página 1

Cambios en la salud: los problemas de salud también afectan nuestra capacidad de mantenernos erguidos. Algunos causan mareos o debilidad, u ocasionan dolores de cabeza terribles. Otras afecciones y enfermedades afectan los sentidos. Es posible que nuestra visión haya empeorado con el tiempo, y que ahora nos resulte más difícil detectar objetos o desniveles en el suelo. Por último, los medicamentos pueden contribuir al riesgo de caídas, ya que provocan mareos, somnolencia o incluso, la necesidad de utilizar más el baño, lo que puede resultar en caídas si hay que maniobrar a través de un dormitorio a oscuras en la noche o en una situación similar. Según los CDC, algunos de los factores de riesgo biológicos son: limitaciones de movilidad por problemas de equilibrio o debilidad de los músculos, enfermedades crónicas (como la artritis y el accidente cerebrovascular), cambios en la visión o pérdida de la sensibilidad en los pies.

Condiciones de vida: los factores de nuestro entorno también pueden afectar nuestro riesgo de caídas. En el transcurso de nuestra vida, adquirimos muchísimas cosas. Cuando éstas se “asoman” por debajo de los muebles, se apilan en los corredores y se amontonan en las habitaciones, en todos los casos, representan posibilidades de tropezones. Alfombras que no están bien estiradas, aceras desniveladas, pistas agrietadas y otras superficies disparejas pueden engañar hasta a aquellos que no tienen un mayor riesgo de caídas. Cuando almacenamos cosas a una altura demasiado alta como para alcanzarlos sin subirnos a una silla o cuando intentamos maniobrar a través de una sala con poca iluminación, nuestro riesgo de sufrir caídas aumenta. Los factores de riesgo del entorno que ocurren con mayor frecuencia incluyen peligros tales como los objetos amontonados o la poca iluminación; el tipo, tamaño o uso incorrecto de los dispositivos de ayuda (andadores, bastones, muletas) y los espacios públicos mal diseñados.

A partir de los ejemplos anteriores, podemos decir que hay muchas razones por las que nuestro riesgo de sufrir caídas aumenta con el paso del tiempo. Y está claro que, para la mayoría de las personas, los factores que causan las caídas suelen estar interrelacionados y ocurrir de manera simultánea. Pero no podemos perder la esperanza. Existen muchas medidas probadas que podemos adoptar para reducir el riesgo de caídas: continúe leyendo para conocerlas.



Mantenerse a salvo en casa

La mayoría de nosotros consideramos que nuestro hogar es una zona segura: en la que nos sentimos cómodos, rodeados de nuestras pertenencias y donde tenemos el control de las cosas. Lo invitamos a usar la siguiente lista de control para evaluar la seguridad de su hogar con relación al riesgo de sufrir caídas. Recorra lentamente cada área de su hogar y propiedad para evaluar su estado, utilizando la lista de control como guía:

ENTRADAS Y SALIDAS EXTERIORES

- ¿Superficies para caminar y manejar libres de agujeros y grietas que representan un peligro de tropezón?
- ¿Pasamanos seguros en todas las escaleras?
- ¿Suficiente luz en la entrada de vehículos, el camino de entrada y el pórtico?
- ¿Puede manipular las perillas, cerraduras y llaves de manera fácil y rápida?
- ¿Puede ver por la mirilla fácilmente?
- ¿Funcionan las cerraduras de sus puertas y ventanas?
- ¿Puede oír el timbre?

PUERTAS, ESCALERAS Y SALONES INTERIORES

- ¿Los interruptores de luz son de fácil acceso?
- ¿Los pasillos y salones son lo suficientemente anchos como para usar un andador/silla de ruedas, si fuese necesario?
- ¿Pasamanos seguros en todas las escaleras?
- ¿Los escalones y los pisos están nivelados y son resistentes?
- ¿Los escalones se pueden ver individualmente?
- ¿Están los pasillos libres de objetos amontonados, cables, alfombras y otros artículos?
- ¿Los pisos y la alfombra son lisos y no resbaladizos?
- ¿Entra a las habitaciones fácilmente por cada puerta?
- ¿Las palancas de las puertas son manejables?

BAÑO

- ¿Los grifos de los lavamanos y las bañeras, el control de la ducha y los tapones de drenaje son fáciles de manejar y alcanzar?
- ¿Las tuberías de agua caliente están cubiertas?
- ¿La altura del espejo es correcta para verse sentado y parado?
- ¿La altura del inodoro es manejable? ¿El papel higiénico es fácil de alcanzar?
- ¿Puede ingresar y salir de la ducha o la bañera de manera segura?
- ¿La superficie del piso de la ducha es antideslizante?
- ¿Los tapetes del baño están fijados con una lámina antideslizante o una cinta para tapetes?

COCINA

- ¿La iluminación es suficiente?
- ¿Las encimeras (counters) están a una altura manejable?
- ¿Puede alcanzar los artículos usados con regularidad sin la necesidad de una escalerilla?
- ¿Las tuberías de agua caliente que se encuentran debajo del grifo están cubiertas?
- ¿Puede alcanzar artículos en la parte posterior de los gabinetes inferiores?
- ¿Hay espacio suficiente para las rodillas cuando deba sentarse frente a una encimera (counter)?
- ¿Hay alguna superficie cercana para apoyar los alimentos calientes?
- ¿Puede controlar la cocina y el horno sin alargar el brazo por sobre la cocina?

SALA DE ESTAR, COMEDOR Y DORMITORIO

- ¿Las alturas de las sillas, los sofás y las camas le permiten sentarse y pararse?
- ¿Los tapetes tienen una lámina antideslizante o una cinta para tapetes?
- ¿Hay sillas con apoyabrazos resistentes y lo suficientemente largos como para ayudarlo a pararse?
- ¿Puede encender la luz antes de ingresar a las habitaciones?
- ¿Puede controlar la luz desde la cama?
- ¿Puede hacer una llamada telefónica desde la cama, la silla o el sofá?
- ¿Están los pasillos libres de objetos amontonados, cables y alfombras gruesas?
- ¿Los caminos son lo suficientemente anchos como para usar un andador o una silla de ruedas?
- ¿Puede alcanzar su ropa y sus pertenencias con facilidad?

LAVANDERÍA

- ¿Puede lavar a mano y colgar las prendas para que se sequen sin estirarse?
- ¿Tiene acceso a la lavadora/secadora automática?
- ¿Tiene un lugar para doblar y ordenar las prendas lavadas?

TELÉFONO Y PUERTA

- ¿La ubicación de la toma telefónica está cerca de la cama, el sofá o la silla?
- ¿Puede alcanzar el teléfono, marcar un número y escuchar la voz de la persona que llama?
- ¿Puede alcanzar y vaciar el buzón?

ESPACIO DE ALMACENAMIENTO

- ¿Puede alcanzar las varillas y los ganchos del armario, y abrir los cajones?
- ¿El armario tiene luz al interior?
- ¿Las puertas se pueden abrir con facilidad?

VENTANAS

- ¿Puede abrir las ventanas sin agacharse o estirarse para alcanzar la palanca para abrirlas?
- ¿Las cerraduras son accesibles y fáciles de usar?
- ¿La altura del alféizar está sobre el nivel del piso?

CONTROLES Y TOMACORRIENTES

- ¿Hay suficientes tomacorrientes?
- ¿Puede acceder a los tomacorrientes sin agacharse?
- ¿Los cables de extensión se usan de manera segura?
- ¿Puede encender las luces antes de ingresar a las habitaciones?

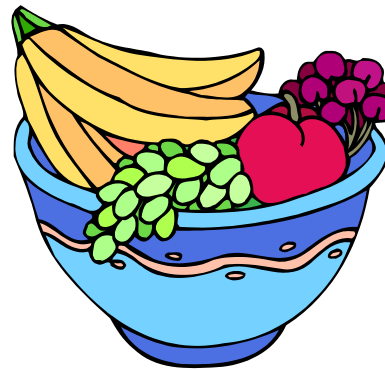
CALEFACCIÓN, ILUMINACIÓN, VENTILACIÓN, SEGURIDAD, MONÓXIDO DE CARBONO, CONTROL DE LA TEMPERATURA DEL AGUA

- ¿Cuenta con detectores de humo/CO y un extintor de incendios?
- ¿Los visores de los termómetros se leen con facilidad?
- ¿Dispone de una válvula de equilibrio de presión?
- ¿Alguna de las habitaciones es muy oscura?
- ¿Puede abrir las ventanas; puede deslizar las puertas corredizas del patio?
- ¿Puede abrir las cortinas?

Si ha dejado sin marcar alguna de las casillas de la lista de control de arriba, ¡tiene un peligro de seguridad potencial en su hogar! Si necesita ayuda para resolver el problema, comuníquese con un miembro de su familia o un amigo, o con un técnico del hogar con licencia.

Además de hacer mejoras de seguridad en los entornos donde vivimos, los cambios en la conducta pueden reducir aún más el riesgo de caídas:

- Al levantarse de una silla, tómese el tiempo necesario para recuperar el equilibrio antes de moverse. Use calzado con suela de goma y tacón bajo y pantuflas que sean de su talla.
- Evite caminar usando solamente medias. Sólo transporte cargas livianas y pequeñas cantidades de objetos para no bloquear su visión.
- Deje una mano disponible para agarrarse de los pasamanos, aunque esto implique hacer más viajes para transportar los objetos.
- Evite correr para atender el teléfono o la puerta.
- Si debe alcanzar un lugar alto, use una escalerilla segura y resistente; nunca use una silla.
- Familiarícese con los peligros de su comunidad y haga todo lo que pueda para evitarlos. Por ejemplo, evite una acera muy desnivelada cuando salga a caminar.



Comer bien: la nutrición y la prevención de caídas

Usted puede preguntarse "¿cómo me ayudará la nutrición a prevenir las caídas?". Su duda es comprensible, ya que las dos cosas parecen no estar necesariamente vinculadas. Sin embargo, a medida que siga leyendo este boletín y aprenda sobre cómo se puede avanzar en edad de manera saludable y cómo se pueden prevenir las caídas, podrá comprender que todo está interrelacionado, ya sea de manera directa o indirecta.

Muchos hemos escuchado las recomendaciones para tener una buena nutrición: mucha fibra, frutas y vegetales, proporciones razonables de carbohidratos y proteínas, obtener el calcio y otros nutrientes necesarios a diario y, mantenerse hidratados con agua y otras bebidas no calóricas y descafeinadas. Esperamos que esté siguiendo este consejo de sentido común lo más posible. Una nutrición correcta no sólo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también mantiene los músculos alimentados, los huesos fuertes y las mentes despiertas.

Tener una buena condición física es una de las formas más eficaces y simples de reducir el riesgo de caídas. Y al darles a nuestros cuerpos alimentos sanos, nos damos la mejor oportunidad de funcionar bien y de forma independiente durante todo el día. Además de comer lo correcto, debemos asegurarnos de comer las can

continúa en la página 5

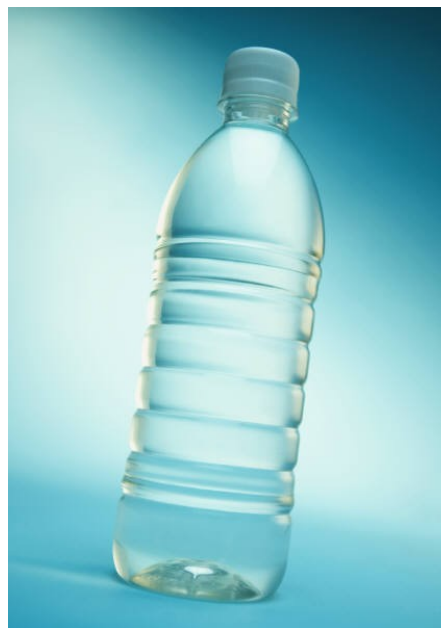
viene de la página 4

tidades adecuadas. El peso extra sobrecarga nuestras articulaciones y no nos permite disfrutar plenamente de las actividades físicas. Esto, a su vez, dificulta seguir una rutina de ejercicios.

A lo largo de la vida, el calcio es extremadamente importante en nuestras dietas para tener huesos fuertes y protegernos de la osteoporosis. No sólo necesitamos consumir calcio en abundancia, sino que también debemos consumir vitamina D para ayudar a que los huesos absorban el calcio. Como sabemos, desde pequeños, el calcio ayuda a fortalecer los huesos. Los huesos fuertes no sólo son un buen soporte para evitar las caídas, sino que también tienen menos probabilidades de fracturarse y de dejarnos lesiones prolongadas, si nos caemos.

Las formas magras de las proteínas, como el pollo, el pescado, los cortes de carnes rojas magras (¡con moderación!) y los frijoles, los frutos secos y las legumbres son importantes para desarrollar y nutrir los músculos. Los carbohidratos, como los cereales integrales, las frutas y los vegetales proporcionan a nuestro cuerpo la energía necesaria para tener una buena condición física y mantenernos independientes. Y, aunque los alimentos sin grasa pueden ser la opción popular, debemos incorporar algo de grasa en nuestra dieta para lubricar las articulaciones, nutrir la piel y mantener el cerebro saludable. Sólo hay que consumir las grasas naturales y saludables que se encuentran en el aceite de oliva, los aguacates, el pescado y los frutos secos.

Consumir las cantidades recomendadas de los nutrientes esenciales posiblemente no influya directamente en la probabilidad de caídas, pero una nutrición adecuada sin duda influye en los otros componentes clave para mantenerse erguidos: los ejercicios, la metabolización de los medicamentos y el estado de alerta cognitivo. No está mal darse un gusto de vez en cuando, pero consumir alimentos naturales y con moderación, le proporcionará a su cuerpo una ventaja adicional para evitar las caídas.



Boletín de 50+ Wellness

Elaborado por:

Ciudad de Sacramento -
Programa 50+ Wellness

Editor: Kim Silva

Colaboración editorial:

Rosanne Bernardy, Servicios para
Adultos Mayores

Diseño: Kim Silva

Correo electrónico:

fiftypluswellness@cityofsacramento.org

Dirección postal: 50+ Wellness,

2921 Truxel Road,

Sacramento, CA 95833

Teléfono: 916-808-1593

Fax: 916-808-1595

¡VISÍTENOS EN LÍNEA!

Estirarse y fortalecerse: ejercicios para prevenir las caídas

La forma más simple y eficaz para reducir el riesgo de caídas es mantener una buena condición física durante toda la vida. Al fortalecer el corazón, los músculos y los huesos, y al desafiar nuestro sentido del equilibrio de manera regular, ¡podremos permanecer de pie! Si bien hacer ejercicios todos los días es lo mejor, se ha demostrado que ejercitarse al menos dos o tres veces por semana sirve para lograr una notable mejoría.

¿Por qué es necesario realizar ejercicios físicos? Cada movimiento de nuestro cuerpo depende de los huesos, músculos y articulaciones que forman la estructura de nuestro cuerpo. Aquí, sin duda alguna, se aplica el dicho “úsalo o piérdelo”. Cuando se lleva una vida sedentaria, los músculos se debilitan por la falta de uso y los huesos no se fortalecen nunca ante la falta de desafíos. Al igual que sabemos que debemos mantenernos mentalmente activos para que el cerebro se mantenga saludable, debemos mantener el cuerpo activo para estar físicamente saludables.

Si bien puede parecer contradictorio para algunos que esforcemos nuestros músculos con ejercicios, en realidad es el esfuerzo el que estimula el crecimiento muscular. El calcio y la vitamina D son esenciales para tener huesos fuertes, pero también lo son los ejercicios en los que se carga peso. El trabajo muscular sobre los huesos desarrolla los huesos; por lo tanto, los ejercicios en los que se carga peso ayudan a desarrollar huesos más densos y fuertes. A su vez, los huesos más fuertes funcionan mejor para soportar nuestros cuerpos y tienen menos probabilidades de romperse cuando nos caemos.

La flexibilidad es otro componente importante que nos ayuda a no caernos. Cuando tenemos un rango limitado de movimiento, es muy probable que nos esforcemos por estirarnos más allá de nuestra zona de comodidad o seguridad para atender las tareas cotidianas, como ponernos los zapatos, alcanzar el correo o ponernos de pie cuando estamos sentados. Si incluimos ejercicios de flexibilidad y estiramiento en nuestra rutina, nos sentiremos menos tiesos y tensos, tendremos más destreza y estaremos menos propensos a estirarnos en posiciones peligrosas.

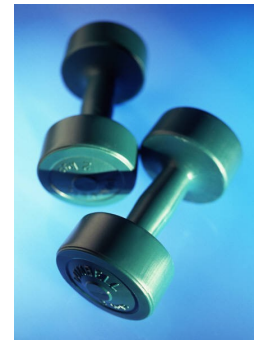
La resistencia es un aspecto físico que no puede ser pasado por alto, ya sea cardiovascular (corazón y pulmones) o muscular. Imagínese llevando una bolsa con comestibles hacia su casa. Sin un corazón y un par de pulmones fuertes, podemos cansarnos o quedarnos sin aliento fácilmente. La tarea no sólo resulta más difícil de lo necesario, sino que puede llevar a una caída. En esta misma situación, si nuestros músculos y nuestro sistema cardiovascular están fuertes, transportar los comestibles hacia la casa se transforma en una tarea segura y cotidiana. Incluso ante un leve tropezón, los músculos fuertes nos podrán mantener mejor en una posición erguida.

Entonces, ¿qué incluye una buena rutina de ejercicios? Idealmente, cada una de las siguientes actividades deben ser incorporadas en su régimen de tres a cinco veces a la semana. No necesita hacer lo mismo todos los días, es importante que haya variedad para que los ejercicios nos resulten atractivos y hayan menos posibilidades de aburrirnos.

Ejercicios cardiovasculares: hacen trabajar al corazón y a los pulmones, por ejemplo, caminatas a paso ligero, aeróbicos, natación, ciclismo, excursionismo o danza. No es necesario esforzarse hasta el cansancio para obtener beneficios: lo ideal es que pueda decir oraciones completas, pero no necesariamente cantar. Apunte a un total de 20 a 30 minutos (que se pueden dividir en incrementos de 10 minutos), de tres a cinco veces a la semana.



Entrenamiento de resistencia y fuerza: con bandas de resistencia, pesas libres o (si sabe cómo hacerlo de forma segura) incluso con su propio cuerpo puede aumentar la masa muscular y fortalecer los huesos. Ejercite todas las áreas de su cuerpo: las piernas, los brazos, las manos y la columna. Debe ser capaz de completar de dos a tres series de 8 a 12 repeticiones, sintiendo fatiga muscular hacia el final de las series. Comience con poco peso y aumentelo gradualmente con el tiempo. Ejercite diferentes grupos musculares en diferentes días y déles a esos grupos musculares suficiente tiempo para que se recuperen.



Ejercicios de flexibilidad: estirarse es una parte muy importante de su rutina. A medida que fortalecemos los músculos, tienden a contraerse; por eso, debemos desafiar a nuestro cuerpo para permanecer flexibles. Tiene que “sentir” el estiramiento. Sin embargo, si siente algún dolor, es porque se ha estirado demasiado. Disminuya la presión y mantenga el estiramiento entre 20 y 30 segundos. El estiramiento estático tiene mejores resultados cuando los músculos ya se han calentado; por eso, es mejor realizarlo al final de su clase, caminata o recorrido en bicicleta. No obstante, no queremos saltar directamente a una rutina exigente sin habernos tomado nuestro tiempo para hacer los ejercicios de calentamiento. Empiece todos los ejercicios de manera lenta y suave; una vez que sienta que su cuerpo ha entrado en calor y que sus articulaciones se han aflojado, entonces puede acelerar el ritmo.

Entrenamiento de equilibrio: es muy bueno tener músculos fuertes y saludables, pero aún así debemos desafiar regularmente nuestro sentido del equilibrio para mantenerlo a la par. Las rutinas que incluyan algún componente de equilibrio ayudan a que nuestros músculos “aprendan” los movimientos que necesitamos para mantenernos estables, a que nuestro cerebro se concentre y maneje los cambios de peso y el centro de gravedad, y entrena a nuestra columna para lograr una mejor postura; todo es muy importante para mantenernos libres de caídas. Cuando practique ejercicios de equilibrio, empiece lentamente y ubíquese cerca de algún objeto resistente del que pueda agarrarse si comienza a sentirse demasiado inestable.

Existen muchas excelentes maneras de incluir todos estos importantes componentes de prevención de caídas: los ejercicios cardiovasculares, de fuerza, de flexibilidad y de equilibrio, en una divertida y saludable rutina de ejercicios. Es posible que el centro comunitario, el centro para adultos mayores, el college comunitario o el gimnasio de su localidad ofrezcan entrenamiento de equilibrio y fortalecimiento, aeróbicos para adultos mayores, caminatas grupales, y clases de Yoga y Tai Chi. Puede unirse a un gimnasio u organizar un grupo de entrenamiento con sus amigos. Muchos parques en las zonas residenciales tienen estaciones de ejercicios donde puede ejercitarse. Hay muchísimos videos y libros guía disponibles que tratan sobre las necesidades de ejercicio de los adultos mayores. ¡Las oportunidades están a su disposición!

Como con cualquier rutina de ejercicios, SIEMPRE consulte con su médico antes de empezar con una nueva actividad. Si bien queremos desafiar a nuestro cuerpo todos los días, el dolor, los malestares intensos y los mareos son indicadores de que puede estar esforzándose demasiado y debe parar. Asegúrese de participar de manera segura y no aumentar inconscientemente su riesgo de caída. ¡Manténgase hidratado, abra su mente y diviértase!

[Recursos para obtener más información](#)
[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, cdc.org](#)
[StopFalls.org](#)

Medicamentos: el factor de caídas

Un efecto secundario importante, aunque a veces se pasa por alto, es que muchos medicamentos representan un mayor riesgo de caídas. Esto puede traer consecuencias terribles, especialmente para las personas que toman varios medicamentos.

Existen algunas razones del por qué los medicamentos pueden aumentar el riesgo de caídas. Algunos simplemente pueden afectar nuestra estabilidad física y equilibrio. Otros afectan la cognición, la atención y el estado de alerta, lo que reduce nuestra capacidad para concentrarnos cuando caminamos y de prestar atención a los peligros de tropezones en nuestro entorno. Además, a medida que envejecemos, nuestra capacidad para metabolizar (o descomponer y aprovechar) los medicamentos puede disminuir. Nuestros riñones e hígado pueden no funcionar tan bien como lo hacían antes, lo que puede ocasionar efectos secundarios más severos. Por último, tomar varios medicamentos a la vez puede aumentar los efectos secundarios e intensificar las reacciones adversas.



La lista de clasificaciones de fármacos que pueden contribuir a las caídas es larga. Asegúrese de leer las instrucciones y la información sobre los efectos secundarios que vienen con los medicamentos recetados, identifique los efectos secundarios que podrían ocasionar caídas y téngalos en cuenta una vez que comience a tomar el medicamento. Es poco probable que se mencione el “riesgo de sufrir caídas” como un efecto secundario; en lugar de eso, esté alerta cuando encuentre términos como somnolencia, trastornos visuales, mareos y mareos al pararse, confusión y otras

descripciones similares de efectos secundarios.

Se ha relacionado el riesgo de caídas con las dosis y el momento en que se toman determinadas clases de fármacos. Los consumidores que toman dosis más altas son más susceptibles a las caídas. Además, la toma de varios medicamentos a la vez también ha sido relacionada con un aumento en el riesgo de sufrir caídas. En cualquier caso, si está preocupado por el riesgo de caídas y los medicamentos, o desea que se evalúe su riesgo de caídas, comuníquese con su médico o farmacéutico para obtener una evaluación profesional y tenga a la mano la información sobre las dosis y las instrucciones para cada uno de los medicamentos y complementos que toma. Y, sin duda, a medida que le receten otros medicamentos, agregue las inquietudes sobre prevención de caídas a la lista de preguntas para su proveedor de atención médica.

¡VISÍTENOS EN LÍNEA!