

Prevención de Caídas: Como Manejar una Caída¹

Linda B. Bobroff and Leigh Ann Martin²

Siga los siguientes pasos para reducir el riesgo de sufrir lesiones adicionales después de una caída.



¡Que no cunda el pánico!

Después de sufrir una caída, el pánico es la reacción más común. Es importante mantener la calma para poder pensar con claridad y conseguir ayuda rápidamente.

Compruebe que no sufra ninguna lesión

Compruebe que no tiene ningún hueso roto. Si tiene alguna lesión no intente levantarse. Grite pidiendo ayuda o intente arrastrarse hasta el teléfono más cercano y pida ayuda.



Haga una lista de números de teléfono de personas a las que pueda llamar en caso de emergencia. Tenga la lista junto a su teléfono. Si necesita ayuda inmediata llame al servicio de emergencia 911.

Levántese si puede

Si puede levantarse, hágalo lentamente. A continuación le mostramos como hacerlo.

1. Gírese para ponerse boca abajo



2. Arrástrese hasta una silla



3. Levántese apoyándose en la silla



4. Gire y siéntese en la silla

1. Este documento, FCS2233-Span, es parte de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: abril 2005. Revisado: mayo 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611 y Leigh Ann Martin, MESS, anterior asistente, Universidad de Florida.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Iguales, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.