

# Prevención de caídas: Estilos de vida y riesgo de caídas <sup>1</sup>

Linda B. Bobroff y Jennifer Hillan<sup>2</sup>



Hay muchos factores que pueden contribuir a las razones por las que usted se cae, pero algunos de éstos, los puede cambiar. A continuación le ofrecemos algunos cambios sencillos que puede hacer para reducir el riesgo de caerse.

## Elija sus zapatos

Algunos tipos de zapatos pueden incrementar su riesgo de caerse. Para reducir este riesgo evite los siguientes:

- L Caminar descalzo
- L Usar zapatos con tacones altos
- L Usar zapatos con suelas lisas

Por el contrario, usar zapatos con el empeine alto puede ayudarle a **incrementar** su estabilidad.

## ¡Manténgase activo!



¡Mantenerse activo es lo mejor que puede hacer por usted! La actividad física de manera regular no sólo le ayuda a mantenerse sano sino también puede reducir su riesgo de sufrir caídas.

La actividad física mejora su fuerza, estabilidad y su manera de caminar. Andar, nadar, bailar y trabajar en su jardín son excelentes formas de mantenerse activo. Simplemente mueva su cuerpo y disfrute de la actividad que escoja.

## Limite o evite el alcohol



El alcohol hace que usted esté menos alerta. También puede afectar su coordinación. Si usted bebe alcohol es mayor el riesgo de caerse. Es mejor evitar el alcohol o limitarse a tomar una sola bebida alcohólica al día.

Una bebida son  
5 onzas de vino,  
12 onzas de cerveza, o  
1½ onzas de licor.

## Revise sus medicamentos

Tomar cierto tipo de medicamentos puede incrementar sus riesgos de caerse. Además, aumentan su riesgos de caerse si toma cuatro o más medicamentos a diario. Revise sus medicamentos con su proveedor de salud de manera regular y también si experimenta mareos u otros síntomas.



1. The English version of this document is *Fall Prevention: Lifestyle Factors and Fall Risk* (FCS2230). Este documento, FCS2230-Span, es uno 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: octubre 2004. Revisado: mayo 2006, mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, y Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina