

Días calurosos

Precauciones

refrescantes

Evite las caídas,
evite sufrir
quemaduras



El impacto de las caídas

Las caídas accidentales son una de las **principales causas de muerte** por lesión entre las personas mayores de **65 años** que viven en **Arizona**.

Fuente: azstopfalls.org (2022)

Muchas de estas caídas se pueden **evitar**. Un gran porcentaje de estos incidentes se puede evitar al concientizar a las personas sobre la prevención.

Fuente: fallpreventionfoundation.org

Para nosotros,
usted lo es todo.

 Valleywise Health



Qué es lo que pone en **riesgo** de caídas a las personas mayores?

Vea algunos de los
factores **más comunes**:

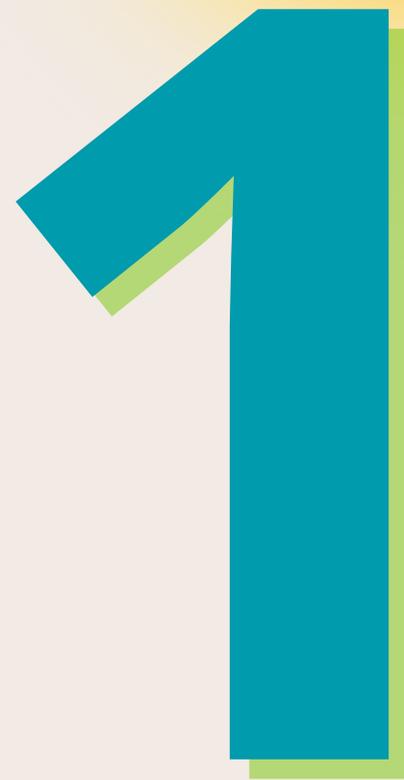


valleywisehealth.org/burn

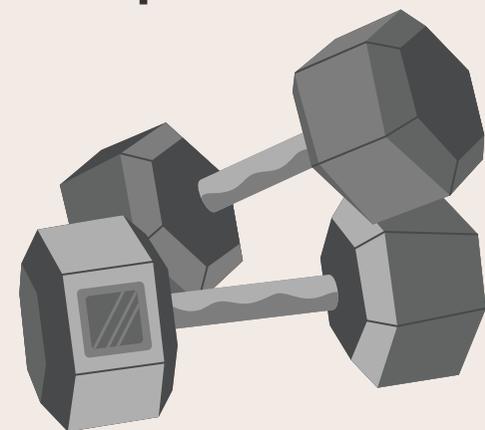
Para nosotros,
usted lo es todo.



Falta de actividad física



Cuando no hace ejercicio frecuentemente, pueden **debilitarse o decaer los músculos**, en especial los de las piernas y el tronco, al igual que la **salud cardiovascular** y la **flexibilidad de las articulaciones**, lo que dificulta mantener el equilibrio y la recuperación después de un tropiezo.



Para nosotros,
usted lo es todo.

 Valleywise Health

El equilibrio y la marcha



A medida que las personas envejecen, muchas sufren un **deterioro** de la **coordinación, la flexibilidad y el equilibrio**; por lo general esto se debe a la falta de actividad, lo que aumenta el riesgo de caídas.

Además, el **dolor en los pies** o usar **calzado inadecuado** también puede tener un efecto negativo en el equilibrio.



valleywisehealth.org/burn

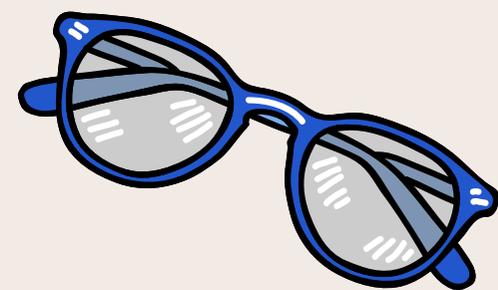
Para nosotros,
usted lo es todo.



Pérdida de la visión



A medida que el ojo envejece, llega menos luz a la retina, lo que dificulta poder ver los **bordes desiguales, los obstáculos y peligros de tropiezo.**



Los adultos mayores que tienen **pérdida de la visión** tienen casi el **doble de probabilidad** de sufrir **caídas**, que los que no tienen problemas de la visión.

Para nosotros,
usted lo es todo.

 Valleywise Health

Pérdida de la audición 4

Las personas que tienen **pérdida de la audición** tienen casi **tres veces** más probabilidades de **caerse**, que las que tienen una audición normal.

Usar un auxiliar auditivo **reduce** el riesgo de caídas en un **50%**.



valleywisehealth.org/burn



5

Medicamentos

Algunos medicamentos recetados o de venta libre pueden causar **mareos, deshidratación o tener interacciones** entre ellos, lo que puede causar una **caída**.

*Para nosotros,
usted lo es todo.*

 Valleywise Health



Medicamentos que pueden causar caídas

- Medicamentos contra la ansiedad como el diazepam (Valium) y el lorazepam (Ativan)
- Antihistamínicos sin receta médica con difenhidramina (Benadryl)
- Medicamentos psicoactivos como los anticonvulsivos, antidepresivos, antipsicóticos, benzodiacepinas, opioides y sedantes/hipnóticos
- Relajantes musculares
- Medicamentos para la presión sanguínea
- Anticolinérgicos, incluidos los medicamentos para tratar la incontinencia urinaria, la vejiga hiperactiva o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés)

Para nosotros,
usted lo es todo.

 Valleywise Health

6 Enfermedades crónicas

Más del **80%** de los adultos mayores padecen de al menos una enfermedad crónica, tales como la **diabetes, accidentes cerebrovasculares, artritis u otros padecimientos neurológicos y musculoesqueléticos.**

Estas enfermedades a menudo **aumentan el riesgo de caídas**, ya que contribuyen a la **disminución de la sensación y del desempeño físico**, a la **inactividad y la depresión**, lo que aumenta la probabilidad de sufrir lesiones.



valleywisehealth.org/burn

Para nosotros,
usted lo es todo.



No permita que una caída le cause una quemadura

Con las **temperaturas** extremas de **Arizona**, aumenta el riesgo de caídas. Los adultos mayores que se **caen afuera** durante el verano tienen un mayor riesgo de sufrir **quemaduras por contacto**, **deshidratación**, **golpe de calor** y **demorarse en obtener atención médica en una emergencia**, especialmente si no pueden levantarse por sí mismos.

Practique la prevención, esté preparado y alerta.

**Vea estos consejos para
la prevención de caídas:**



valleywisehealth.org/burn

Consejos para la prevención

- Hágase revisiones de la audición y visión **cada año**.
- Mantenga una **lista actualizada** de todos sus medicamentos.
- **Repase los efectos secundarios** con su médico o farmacéuta. Algunos medicamentos pueden afectar el equilibrio.
- Use **calzado con buen soporte, antideslizante**, con tacón bajo y ancho.
- Si es necesario use **dispositivos que le ayuden con la movilidad**.
- Manténgase **físicamente activo** para conservar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.
- Hable con su médico con frecuencia sobre su **alimentación** para corregir cualquier deficiencia.
- Si tiene **antecedentes de caídas**, mantenga una **toalla o manta** en el automóvil para ayudarlo a cambiar de posición si es que sufre una caída, lo que puede evitar quemaduras por contacto.

No demore en buscar atención médica

- Hasta las quemaduras pequeñas pueden ser **más profundas de lo que parecen**. Demorar la atención médica puede provocar **complicaciones y daños graves**.
- Busque atención médica **inmediatamente** si usted o un conocido ha **sufrido quemaduras** por contacto con el pavimento caliente u otras superficies.
- En caso de duda o si cree que una vida esté en peligro, **llame al 911**.



Tratamiento de quemaduras en el que puede confiar

*El Centro de Quemaduras de Arizona
Diane & Bruce Halle en Valleywise Health*

Centro de Quemaduras: 602-344-5726

Si sufre una emergencia médica, llame al **911**.