

# ¿Cómo se pueden prevenir las caídas y evitar posibles fracturas?



Caerse es algo serio a cualquier edad, pero lo es mucho más para las personas mayores que son propensas a romperse un hueso con la caída. Si usted tiene una enfermedad llamada osteoporosis, usted es más propenso a romperse un hueso si se cae. A la osteoporosis se le ha llamado “la enfermedad silenciosa” porque los huesos se vuelven débiles sin mostrar ningún síntoma.

Puede que usted no sepa que tiene esta enfermedad hasta que se le rompa un hueso debido a un tirón, un tropiezo o una caída. Las caídas son especialmente peligrosas para las personas que tienen osteoporosis. Si usted se rompe un hueso, puede que tarde mucho tiempo en recuperarse. Aprender a prevenir las caídas puede ayudarle a evitar las fracturas de huesos y los problemas que éstas traen consigo.

## ¿Por qué se caen las personas?

Las personas se caen si:

- Tropiezan o resbalan, dan un traspies o pierden el agarre
- Tienen los reflejos lentos, lo que dificulta el mantener el equilibrio o quitarse del paso ante una situación peligrosa
- Tienen problemas de equilibrio
- Pierden fortaleza muscular
- Tienen problemas con la vista
- Están enfermos
- Toman ciertos medicamentos
- Toman bebidas alcohólicas.

Puede que por tener una enfermedad y tomar ciertos medicamentos usted se sienta mareado o desorientado, o se mueva con lentitud.

## Los siguientes medicamentos pueden aumentar el riesgo de caídas:

- Pastillas para la presión arterial
- Medicamentos para condiciones cardíacas
- Diuréticos (pastillas que ayudan a eliminar el agua)
- Relajantes musculares
- Pastillas para dormir.

## Tomar bebidas alcohólicas puede provocar una caída porque puede:

- Retardar sus reflejos
- Causar que usted se sienta mareado o soñoliento
- Hacerle perder el equilibrio
- Causar que usted tome riesgos que le hagan caerse.

## ¿Cómo puedo evitar caerme?

Las personas pueden cambiar sus hábitos a cualquier edad para así reducir el riesgo de caerse. Algunos consejos para prevenir las caídas en la calle son:

- Usar un bastón o un andador
- Usar zapatos de suela de goma para no resbalarse
- Caminar por la hierba cuando las aceras estén resbaladizas
- En el invierno, poner sal o arena en las aceras congeladas.

Para más información acerca de la osteoporosis y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el: Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) 2 AMS Circle Bethesda, MD 20892-3676 Teléfono: 202-223-0344. Llame gratis: 800-624-BONE (2663) TTY: 202-466-4315 Fax: 202-293-2356 Correo electrónico: NIHBoneInfo@mail.nih.gov Sitio web: [www.bones.nih.gov](http://www.bones.nih.gov) Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés)

Para ver la publicación del NIA sobre las caídas y las fracturas, visite: Sitio web: [www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/caidas-fracturas](http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/caidas-fracturas) Sociedad Americana de Geriátría (American Geriatrics Society) Sitio web: [www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org). El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los Institutos Nacionales de la Salud agradece la ayuda de la Fundación Nacional de Osteoporosis en la preparación de esta publicación.

Para su información. En esta publicación puede encontrar información sobre los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de su desarrollo. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web: [www.fda.gov](http://www.fda.gov). Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) en [www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda). [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) es un catálogo dónde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.

**Humana**®

Y0040\_PRRKUUFSP\_C

Reproduced courtesy of the NIH

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).