

¿Cómo puedo evitar una fractura si me caigo?

A veces no se puede evitar la caída. Pero si usted se cae, puede tratar de evitar que se le rompa un hueso. Trate de caer hacia delante o hacia atrás (sobre las nalgas), porque si se cae de lado se puede romper la cadera. También puede usar las manos o agarrar objetos a su alcance para parar la caída. Algunas personas llevan ropa adicional a modo de almohadilla en la cadera o usan una protección especial para la cadera.



Algunos consejos para prevenir las caídas dentro de la casa son:

- Mantener las habitaciones recogidas, especialmente evitar dejar cosas tiradas en el suelo
- Usar tapices de plástico o alfombrillas
- Usar zapatos de tacón bajo
- No caminar en calcetines, medias ni chancletas
- Asegurarse de que las alfombras tengan en el revés una superficie que impida que se deslicen, o si no sujetarlas al suelo
- Asegurarse de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos a ambos lados
- Instalar pasamanos en el baño cerca de la bañera, de la ducha y del inodoro
- Usar una alfombrilla de goma en la ducha o la bañera
- Mantener una linterna junto a su cama
- Usar una banqueta sólida que tenga pasamanos y peldaños anchos
- Instalar más luces en las habitaciones
- Comprar un teléfono inalámbrico que usted pueda llevar consigo para que no tenga que correr a responder el teléfono cuando suene, y también para usarlo en caso de caerse.
- Usted también puede hacer ejercicio para mejorar su equilibrio. Mientras se agarra del respaldo de una silla, un lavabo o un mostrador:
- Manténgase de pie sobre una pierna y después sobre la otra durante un minuto y aumente el tiempo poco a poco. Intente mantener el equilibrio con los ojos cerrados o sin agarrarse.
- Párese de puntillas mientras cuenta hasta 10 y después ponga el peso sobre los talones mientras cuenta hasta 10.
- Haga un círculo grande hacia la izquierda con las caderas y después hacia la derecha. No mueva los hombros ni los pies. Repita el ejercicio cinco veces.

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 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 Sociedad Americana de Geriatria (American Geriatrics Society) Sitio web: 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. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA es un catálogo dónde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.

Humana®

Y0040_PRHKUUBSP_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).