español

Esenciales: hojas informativas de fácil lectura

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

Institutos Nacionales de la Salud
Centro Nacional de Información
sobre la Osteoporosis y
las Enfermedades Óseas

2 AMS Circle
Bethesda, MD
20892–3676
Teléfono: 202–223–0344
Llame gratis: 800–624–2663
TTY: 202–466–4315
Fax: 202–293–2356
Correo electrónico:
NIHBoneInfo@mail.nih.gov
Sitio web: www.bones.nih.gov

El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel, y con la contribución del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*, el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, la Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH, y la Oficina para la Salud de la Mujer del HHS.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) son parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS, por sus siglas en inglés).

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

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 traspiés 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 cardiacas
- Diuréticos (pastillas que ayudan a eliminar el agua)
- Relajantes musculares
- Pastillas para dormir.

noviembre de 2014

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.

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.

¿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.

¿Cómo puedo mantener mis huesos sanos?

Algunos consejos para proteger sus huesos son:

- Tome suficiente calcio y vitamina D todos los días.
- Camine, suba escaleras, levante pesas o baile todos los días.
- Pídale a su médico que le haga una prueba de densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés).
- Pídale a su médico que le recete un medicamento para fortalecer los huesos.

Cantidades recomendadas de calcio y vitamina D

Grupo de edad o etapa de la vida	Calcio (mg por día)	Vitamina D (UI por día)
Bebés de 0 a 6 meses	200	400
Bebés de 6 a 12 meses	260	400
1 a 3 años	700	600
4 a 8 años	1,000	600
9 a 13 años	1,300	600
14 a 18 años	1,300	600
19 a 30 años	1,000	600
31 a 50 años	1,000	600
51 a 70 años, hombres	1,000	600
51 a 70 años, mujeres	1,200	600
Más de 70 años	1,200	800
14 a 18 años, embarazadas/amamantando	1,300	600
19 a 50 años, embarazadas/amamantando	1,000	600

Definiciones: mg = miligramos; UI = Unidades Internacionales

Fuente: *El Comité de Nutrición y Alimentos, Instituto de Medicina, Academia Nacional de las Ciencias, 2010.*

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 Geriatría (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.