



Bellevue Fire Department



Guía de recursos para la prevención de caídas

Índice

Carta de bienvenida	3
Factores de riesgo comunes.....	4
Cómo combatir los riesgos.....	6
Evaluación de seguridad del hogar	7
Autoevaluación de riesgo de caídas	10
Recursos locales.....	11
Tarjeta para el refrigerador	15





Estimado miembro de la comunidad:

Mantener la seguridad y el bienestar de cada persona es un trabajo en equipo, y prevenir las caídas es una de las formas más sencillas de apoyar el bienestar de toda nuestra comunidad. Los resbalones y tropiezos pueden ocurrirle a cualquier persona, ya sea que tenga 30, 50, 70 años o más. Sin embargo, algunas medidas prácticas pueden marcar una gran diferencia. Esta guía informativa ofrece consejos simples y prácticos para ayudar a reducir el riesgo de caídas en el hogar. De esta manera, se pueden generar espacios más seguros para que personas de todas las edades se mantengan activas, seguras de sí mismas y conectadas con su entorno.

Le pedimos que revise esta guía y la comparta con amigos, vecinos o cualquier persona que también pueda beneficiarse de ella. Trabajemos juntos para hacer de nuestra comunidad un lugar más seguro para todos.

Factores de riesgo comunes

Riesgos físicos y de salud

- Medicamentos: tomar cuatro o más medicamentos aumenta significativamente el riesgo de caídas. Las benzodiazepinas aumentan el riesgo de caídas nocturnas y fracturas de cadera en un 44 %.
- Afecciones médicas: las enfermedades vasculares, la artritis, la disfunción tiroidea, la diabetes, la depresión y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) pueden aumentar el riesgo de caídas.
- Deterioro de la marcha y la movilidad: después de los 30 años, la fuerza y la resistencia disminuyen un 10 % por década.
- Deterioro visual: una visión deficiente hace que detectar obstáculos sea más difícil.
- Problemas en los pies: el dolor general, los callos, las deformidades en el tercer dedo o en las uñas y las úlceras aumentan la falta de equilibrio y el riesgo de caídas.





Peligros del entorno en el hogar

- Iluminación deficiente: la iluminación baja o tenue hace que sea más difícil ver por dónde uno camina.
- Riesgos de tropiezo: las alfombras sueltas, los cables, el desorden y las superficies desniveladas son peligros comunes de tropiezo.
- Falta de elementos de seguridad: los pasamanos y las barras de apoyo pueden reducir el riesgo de caídas.
- Pisos resbaladizos: los pisos mojados o encerados aumentan el riesgo de caídas.

Factores conductuales y relacionados con el estilo de vida

- Miedo a caerse: del total de pacientes que han sufrido una caída recientemente, el 70 % refiere temor a caerse, y de estos, el 50 % puede limitar o dejar de realizar ciertas actividades debido a ese temor, lo cual aumenta aún más su riesgo de caídas.
- Mala alimentación: la deficiencia de vitamina D puede provocar debilidad muscular, osteoporosis y alteraciones en el patrón de la marcha.
- Apresurarse o realizar varias tareas a la vez: darse prisa aumenta la probabilidad de pasos en falso, tropiezos y caídas.
- No utilizar dispositivos de apoyo para la movilidad: no usar bastón, andador, otro elemento de apoyo o calzado adecuado puede causar inestabilidad.

Cómo combatir los riesgos

Las caídas son comunes, pero no son inevitables. Con conciencia y algunas medidas sencillas, usted puede mantener la seguridad y sentir más confianza en su hogar.

1. Manténgase en actividad para desarrollar fuerza y equilibrio.
2. Hágase controlar la vista y el oído con regularidad.
3. Revise sus medicamentos con un médico para identificar efectos secundarios relacionados con caídas.
4. Haga que su hogar sea más seguro: acomode el desorden, elimine los peligros de tropiezo, mejore la iluminación e instale barras de apoyo.
5. Use calzado adecuado con suela antideslizante.
6. Utilice dispositivos de apoyo para la movilidad cuando sea necesario.
7. Hable con su médico o proveedor de atención médica sobre los riesgos de caídas.



Evaluación de seguridad del hogar

Exteriores

- ¿Hay pasamanos en los escalones de la entrada principal? ☐ Sí ☐ No
- ¿Están firmemente asegurados? ☐ Sí ☐ No
- ¿Hay pasamanos en los escalones laterales y traseros? ☐ Sí ☐ No
- ¿Están firmemente asegurados? ☐ Sí ☐ No
- ¿Los escalones están nivelados, son fáciles de subir y no tienen piezas rotas o en mal estado? ☐ Sí ☐ No
- ¿Los senderos alrededor de la casa están nivelados y son lo suficientemente anchos como para usarse con andador o bastón? ☐ Sí ☐ No
- ¿Los senderos están despejados de árboles y arbustos que hayan crecido demasiado? ☐ Sí ☐ No
- ¿El umbral de cada entrada está nivelado con el porche o el primer escalón, de manera que no sea necesario subir o bajar un escalón al entrar o salir de la casa? ☐ Sí ☐ No

Entradas y pasillos

- ¿Los escalones y senderos están en buen estado y libres de objetos? ☐ Sí ☐ No
- ¿La entrada cuenta con buena iluminación? ☐ Sí ☐ No
- ¿Hay alfombras pequeñas o tapetes de entrada que puedan resbalar o plegarse? ☐ Sí ☐ No
- ¿Los interruptores de luz son fáciles de alcanzar? ☐ Sí ☐ No

Áreas de estar

- ¿Los pasillos están despejados y son lo suficientemente anchos como para caminar con facilidad? ☐ Sí ☐ No
- ¿Los cables están asegurados y alejados de las áreas de paso? ☐ Sí ☐ No
- ¿Todas las alfombras y los tapetes están fijados con cinta o tachuelas o tienen base antideslizante? ☐ Sí ☐ No
- ¿Los muebles son estables y fáciles de usar para sentarse y levantarse? ☐ Sí ☐ No
- ¿Las sillas tienen apoyabrazos para dar soporte al sentarse o levantarse? ☐ Sí ☐ No
- ¿Hay suficiente iluminación y los interruptores de luz son fáciles de alcanzar? ☐ Sí ☐ No

Dormitorio

¿Hay alguna lámpara o algún interruptor de luz al alcance desde la cama? ☐ Sí ☐ No

¿Se han instalado luces nocturnas para iluminar el camino hacia el baño? ☐ Sí ☐ No

¿La altura de la cama es segura y cómoda para acostarse y levantarse? ☐ Sí ☐ No

¿Tiene un teléfono o un dispositivo de alerta de emergencia cerca de la cama? ☐ Sí ☐ No

¿Los pisos y las áreas de paso están libres de objetos, cables y alfombras pequeñas sueltas, especialmente cerca de la cama? ☐ Sí ☐ No

Baño

¿La entrada del baño es lo suficientemente ancha como para pasar con un andador o bastón? ☐ Sí ☐ No

¿Hay barras de apoyo instaladas cerca del inodoro y en la tina o la ducha? ☐ Sí ☐ No

¿El asiento del inodoro tiene una altura cómoda o cuenta con un elevador si es necesario? ☐ Sí ☐ No

¿La tina es lo suficientemente baja como para entrar y salir con facilidad? ☐ Sí ☐ No

¿Hay tapetes o tiras antideslizantes en la tina o la ducha? ☐ Sí ☐ No

¿Se dispone de una silla de baño o un banco para la ducha y de una regadera de mano? ☐ Sí ☐ No

¿Los tapetes de baño que están fuera de la tina o ducha tienen base antideslizante? ☐ Sí ☐ No

¿La iluminación es adecuada, incluso durante la noche? ☐ Sí ☐ No

Cocina y comedor

¿Los artículos de uso frecuente están en repisas y gabinetes de fácil acceso sin necesidad de una escalera? ☐ Sí ☐ No

¿Se dispone de banquitos con mango firme de modo que no se usen sillas o escaleras inestables para alcanzar objetos que estén en lugares altos? ☐ Sí ☐ No

¿Se mantiene el piso libre de derrames y objetos que representen un riesgo de tropiezo? ☐ Sí ☐ No

¿Hay buena iluminación sobre las áreas de cocción y preparación de alimentos? ☐ Sí ☐ No

¿Las sillas del comedor tienen apoyabrazos firmes y no tienen ruedas? ☐ Sí ☐ No

¿El refrigerador es estable y fácil de abrir? ☐ Sí ☐ No

¿Tiene una tarjeta de medicamentos completada y accesible en caso de que la necesite el personal de emergencia? ☐ Sí ☐ No

Escaleras y escalones

¿Los pasamanos están firmemente asegurados en ambos lados de las escaleras? ¿Se extienden desde la parte superior hasta la parte inferior de las escaleras? ☐ Sí ☐ No

¿Los escalones están nivelados y son fáciles de subir? ☐ Sí ☐ No

¿Los escalones y las escaleras están libres de objetos? ☐ Sí ☐ No

¿Las escaleras están bien iluminadas, con interruptores de luz en la parte superior e inferior? ☐ Sí ☐ No

Mascotas

Si tiene mascotas, ¿los tazones de comida y agua están ubicados fuera de las áreas de paso? ☐ Sí ☐ No

¿Su mascota usa un collar con cascabel para que usted sepa dónde está y pueda evitar tropezar con ella? ☐ Sí ☐ No

¿Los juguetes de la mascota se mantienen fuera de los pasillos y las escaleras? ☐ Sí ☐ No

Autoevaluación de riesgo de caídas

Tómese unos minutos para responder estas preguntas. Esta autoevaluación puede permitirle comprender su riesgo de caídas y qué hacer a continuación. Cuantas más preguntas marque, mayor será el riesgo de caídas.

- ☐ **¿Se ha caído en el último año?**
Las personas que se han caído tienen mayor probabilidad de volver a caerse.
- ☐ **¿Se ha sentido inestable al caminar o le han recomendado usar un bastón o andador para desplazarse con seguridad?**
Las personas que se sienten inestables o a quienes se les ha recomendado usar un bastón o andador pueden tener ya un mayor riesgo de caídas.
- ☐ **¿Le preocupa la posibilidad de caerse?**
El miedo a caerse puede contribuir a la depresión y a un ciclo de deterioro de la salud y la independencia.
- ☐ **¿Tiene dificultad para levantarse de una silla sin usar los brazos, o para subir a la acera?**
La disminución de la fuerza en las piernas reduce nuestra capacidad de recuperar el equilibrio si estamos por caernos.
- ☐ **¿Ha perdido algo de sensibilidad en los pies?**
El entumecimiento en los pies puede provocar tropiezos y caídas.
- ☐ **¿Con frecuencia tiene que apresurarse para llegar al baño?**
Apresurarse para ir al baño, en particular durante la noche, aumenta el riesgo de caídas.
- ☐ **¿Toma cuatro o más medicamentos al día?**
Las interacciones entre medicamentos suelen aumentar los mareos y disminuir la fuerza muscular.
- ☐ **¿Hace ejercicio menos de tres veces por semana?**
La actividad física mantiene la fuerza de las piernas y reduce considerablemente el riesgo de caídas.
- ☐ **¿Ha pasado más de un año desde su último examen de la vista?**
Contar con una prescripción de lentes adecuada es esencial para minimizar el riesgo de caídas.
- ☐ **¿Se muestra reacio a pedir ayuda para realizar actividades difíciles?**
Pedir ayuda es una muestra de inteligencia, no de debilidad.

Recursos locales

Ejercicio y acondicionamiento físico para la prevención de caídas

SilverSneakers

Programa de salud y acondicionamiento físico diseñado para adultos de 65 años en adelante, incluido en muchos planes Medicare Advantage. El objetivo es ayudar a mantener la fuerza corporal, mental y espiritual. La actividad física regular mantiene saludables el corazón, el cerebro, los huesos, los músculos y las articulaciones.

Se ofrece en centros de acondicionamiento físico, a través de clases de ejercicio en línea en vivo y una biblioteca de videos de entrenamientos pregrabados disponibles a pedido.

Visite tools.silversneakers.com o llame al 866-584-7389 si necesita obtener ayuda para verificar su elegibilidad y encontrar clases.

Ubicaciones

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

LA Fitness - Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

LA Fitness - Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350

Planet Fitness - Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

Planet Fitness - Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

Planet Fitness - Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144



Ejercicio y acondicionamiento físico para la prevención de caídas

Shape Up!

Encuentre su comunidad saludable dentro de King County en seis centros comunitarios y para personas mayores participantes. El programa Shape Up ofrece un descuento a adultos de 50 años en adelante para participar en clases de actividad física grupal, con el fin de que puedan mantenerse activos. Realizar actividad física de tres a cinco veces por semana puede ayudar a reducir el riesgo de caídas.

Para obtener más información sobre Shape Up, visite

kingcounty.gov/shapeup o llame al 206-684-4240 o al 206-233-7138.

Ubicaciones

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152



Ejercicio y acondicionamiento físico para la prevención de caídas

EnhanceFitness (EF)

EnhanceFitness es un programa de ejercicio grupal de bajo costo, basado en evidencia científica, para la prevención de caídas, que ayuda a adultos mayores de todos los niveles de condición física a volverse más activos, enérgicos y empoderados.

Ubicaciones

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House - Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya - Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

Evaluaciones y modificaciones de seguridad en el hogar

One Step Ahead (Un paso adelante): División de Servicios Médicos de Emergencia (Emergency Medical Services, EMS) de King County

Evaluación de seguridad del hogar para personas que:

- no residen en viviendas con servicios de apoyo, residencias de ancianos ni hogares familiares para adultos, ni reciben servicios de cuidados paliativos;
- son residentes de King County (se excluye Seattle);
- tienen 50 años de edad o más;
- pueden caminar sin dispositivos de apoyo para la movilidad;
- llamaron al 911 por una caída en los últimos 6 meses.

Envíe un correo electrónico a fallprevention.ems@kingcounty.gov o llame al 206-263-8544.

Dispositivos de apoyo para la movilidad

MSHH Donor Closet: equipo médico reacondicionado de bajo costo
409 Howell Way, Edmonds 3635 S Lawrence St, Tacoma
425-712-1807 253-327-1033

Bellevue Healthcare: equipo médico y de movilidad para alquilar o compra
2015 152nd Ave NE, Redmond
425-451-2842

Bridge Ministries, Meyer Medical Equipment Center: equipo de movilidad disponible a través de donaciones
15411 NE 95th St, Redmond
425-628-1751



Bellevue Fire Department

Mantenga esta información actualizada y en un lugar accesible por si el personal de emergencia la necesita.

Tarjeta para el refrigerador

Fecha en que se completó o actualizó la tarjeta: _____

Fecha de nacimiento _____

Nombre _____ Teléfono _____

Dirección _____

Contactos de emergencia

1. Nombre _____ Teléfono _____

2. Nombre _____ Teléfono _____

Médico de cabecera _____ Teléfono _____

Hospital de preferencia _____

Alergias a medicamentos _____

¿Reanimar? ☐ Sí ☐ No Si la respuesta es "No", ¿dónde se encuentra su orden de "No reanimar" (Do Not Resuscitate, DNR)? _____

Medicamento actual	Motivo por el que lo toma
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-ES



Para obtener formatos alternativos, intérpretes o solicitudes de modificación razonable, llame con al menos 48 horas de anticipación al 425-452-6892 (voz) o envíe un correo electrónico a fire_prevention@bellevuewa.gov. Para presentar quejas relacionadas con las modificaciones, comuníquese con el encargado de accesibilidad en virtud de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA), el Título VI y la igualdad de oportunidades de City of Bellevue, en ADATitleVI@bellevuewa.gov.

