

Pasos Inteligentes: Escoge el calzado que te mantenga erguido

Cuando se trata de prevenir caídas, ¡lo que usas en tus pies realmente importa! Los zapatos correctos pueden ayudarte a mantenerte firme, seguro y activo, mientras que los incorrectos pueden ponerte en riesgo. Entonces, ¿qué deberías buscar en calzado seguro y que te brinde apoyo?

Características de un zapato seguro



Consejos inteligentes sobre tus zapatos para mantenerte firme:

- Escoge un talón **amplio y sólido** para mejorar el contacto con el suelo.
- Busca un **borde de talón firme** para darle apoyo a tus tobillos.
- Una **mediasuela firme y angosta** te ayuda a sentir el suelo y mantenerte equilibrado.
- **Las suelas texturizadas** se agarran de las superficies como bandas de rodamiento.
- **Las agujetas o cintas seguras** mantienen tus zapatos ajustados y estables.

Cuida tus pasos – algunos zapatos pueden aumentar tu riesgo de caer:

- Evita suelas **angostas y deslizantes** que se desplacen fácilmente.
- Evita **zapatos flojos** sin agujetas o tiras.
- Deshazte de las **chancletas o pantuflas flojas**— estas no brindan soporte.
- No utilices **tacones altos**— estos te hacen perder el equilibrio.

Escoge zapatos que te brinden soporte a ti y ¡no solamente a tu atuendo!

Características de un zapato inseguro

La falta de soporte en parte superior hace que tu pie se deslice dentro del zapato



Las suelas planas y angostas pueden ser deslizantes, particularmente en climas húmedos

La falta de agujetas resulta en que tu pie se pueda zafar fácilmente del zapato

Procura evitar las chancletas, sandalias o pantuflas sin soporte en el arco ya que reducen tu estabilidad y pueden causar un tropiezo o desliz al caminar.

Tus zapatos son tus pilares. El calzado de buena calidad y que brinde soporte provee adherencia, mantiene tus pies asegurados y te ayuda a lidiar con los distintos tipos de piso (desde pisos de madera y alfombras hasta senderos exteriores) con mayor confianza en ti mismo.

Tienes lugares a dónde llegar: asegurémonos de que tu calzado te siga el ritmo. Aprende más en:



Hasta aquí llegaron las caídas: Arreglos sencillos para un hogar más seguro

¿Sabías que la mayoría de caídas suceden en casa? La buena noticia es que: unos cuantos cambios sencillos pueden hacer que tu espacio sea más seguro, más cómodo y más fácil de navegar. Aquí tienes cómo comenzar:

- **Libera el camino.** Reduce el desorden en vías peatonales y áreas comunes para reducir el riesgo de tropiezos. Asegúrate de que las aceras y entradas para autos y peatonales estén libres de nieve y hielo.
- **Que haya luz.** Asegúrate de que todas las habitaciones, pasillos y graderíos estén bien iluminados, especialmente durante la noche.
- **Mantén las cosas a tu alcance.** Mantén los artículos de uso frecuente al alcance de tus manos para evitar estirar, alcanzar o escalar innecesariamente.
- **Vigila a los amigos peludos.** Las mascotas son acompañantes geniales pero pueden escabullirse entre nuestros pies. Mantente al tanto de dónde están cuando estés caminado.
- **Tómate tu tiempo.** Es fácil sentirse en apuros cuando tienes prisa pero esto puede causar accidentes. Tómate el tiempo de desacelerar para estudiar tus alrededores y observar riesgos de tropiezos.



Los tapetes pueden verse bien pero representan un riesgo silencioso de caídas. Las alfombras que se enrollan o tienen orillas dobladas pueden hacerte tropezar fácilmente.

Si utilizas alfombras o tapetes, ten en mente estos consejos de seguridad:

- **Vigila que las esquinas** no estén levantadas: las alfombras deberían estar estiradas todo el tiempo.
- **Utiliza tapetes antideslizantes** con reversos de hule que las mantengan fijas.
- **Considera eliminar los tapetes** por completo: son una causa seria y frecuente de caídas

¡Al tomar estas medidas simples para solucionar los problemas de los tapetes puedes reducir el riesgo de caídas y hacer de tu hogar un lugar seguro!



Descubre riesgos silenciosos en tu hogar, así como las formas sencillas de solucionarlos en FallsFreeWI.org/surround. Explora herramientas como la Lista de Seguridad en el Hogar y el Reto Interactivo de Seguridad en el Hogar para descubrir riesgos comunes de caídas y aprender cómo prevenirlas. Desde pisos resbaladizos hasta baja iluminación, los cambios más pequeños pueden marcar grandes diferencias.

¡Da el primer paso hacia un hogar más seguro hoy!

Aprende más en:



Atención: Cómo tus oídos pueden afectar tu equilibrio y seguridad

¿Sabías que tus oídos sirven para más que escuchar? También tienen un papel esencial en mantenerte firme sobre tus pies. Al envejecer, se dan cambios comunes en la audición debido a factores como cambios naturales en el oído (sí, ¡se agrandan!), exposición de larga duración al ruido, condiciones de salud o incluso algunos medicamentos.



Aquí hay algunas señales de que es tiempo de revisar tu audición:

- **Es difícil tener una conversación por teléfono.**
- **Las conversaciones grupales se sienten confusas.**
- Preguntas **¿Qué?** más a menudo.
- **El volumen de la TV siempre está alto** (y otros lo notan).
- **El sonido de tu alrededor hace que tus conversaciones se compliquen.**
- La gente suena como si estuviera **murmurando**.
- **Las voces agudas** (como las de los niños) son más difíciles de escuchar.

Si estas te suenan conocidas, quizá sea tiempo de hablar con un profesional. Cuidar de tus oídos va más allá de escuchar bien: ¡es una parte esencial de estar seguro, firme, conectado y seguro todos los días!

Dentro de tu oído está el sistema vestibular: el centro de balance integrado de tu cuerpo. Este trabaja con tu cerebro, tus ojos, articulaciones y músculos para mantenerte firme. Cuando no funciona apropiadamente, incluso un poco, puede causar mareos, desequilibrio y un riesgo mayor de caídas.

De acuerdo con la Asociación Americana de Pérdida de Audición, ¡la mayoría de las personas con pérdida de audición esperan de **7 a 10 años** para buscar ayuda! ¡Eso es mucho tiempo perdido de conversaciones, conexiones y sonidos importantes a tu alrededor!



Los aparatos auditivos pueden ayudar con la pérdida de audición; ¡y ahora puedes obtener unos en tu farmacia más cercana, sin necesidad de recetas médicas! Aunque se recomiendan más para pérdida de audición leve y moderada, son una opción conveniente y asequible para muchos.

¿Notas cambios en tu audición?

No ignores las señales: la pérdida de audición puede afectar más que solo tus conversaciones. Esta puede afectar tu equilibrio, seguridad y confianza.

¡Da el primer paso hacia una audición más clara y una vida más segura, hoy! Aprende más en:



Ojo con tu seguridad: Visión clara para pasos firmes

Los cambios en la visión suceden lentamente; tan lentamente que puede que no te des cuenta al inicio. Con la edad, es normal tener problemas para leer letras pequeñas o para ver en luz tenue, pero incluso los cambios más pequeños pueden aumentar tu riesgo de caer. La pérdida de visión puede más que **uplicar** tu riesgo de caídas pues tus ojos tienen un papel esencial en el equilibrio y el desplazamiento.

Puedes proteger tu visión y mantenerte firme al:

- **No ignorar los cambios;** haz un chequeo de tus ojos con un profesional.
- **Agendar exámenes de la vista regulares** (al menos una vez al año).
- **Mantener tus gafas o lentes de contacto actualizados** y ajústate lentamente a nuevas rectas.

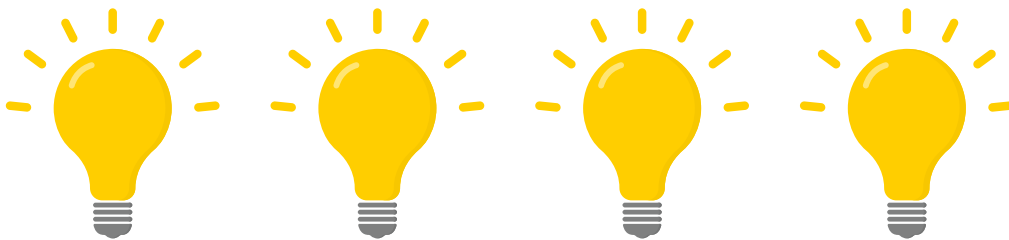
Tu visión te ayuda a mantenerte conectado con el mundo, ¡que se mantenga clara y fuerte!



Una buena iluminación no es sólo para confort: es clave para tu seguridad. Un hogar bien iluminado te ayuda a ubicar riesgos de tropiezos y pisos irregulares, reduciendo así tu riesgo de caídas.

Formas simples de iluminar y mantenerte seguro:

- **Reemplaza bombillas quemadas de inmediato:** pide ayuda si es necesario.
- Incorpora **luces de noche** en habitaciones, pasillos y baños.
- **Siempre enciende las luces** antes de utilizar escaleras o caminar en áreas oscuras (incluso durante el día).



Los cambios en la visión pueden dificultar tu desplazamiento y afectar tu seguridad, causando que evites algunas actividades o tu tiempo de socializar.

No permitas que los cambios en tu visión atenúen tu independencia. Si estás limitándote, habla con tu médico u oftalmólogo: ¡tomar acción temprana puede marcar una gran diferencia!

Explora algunos recursos útiles en FallsFreeWI.org/sight/ y ve tu camino hacia una forma segura de vivir.



Cómo los medicamentos y otras sustancias pueden afectar el riesgo de caídas

Algunos medicamentos de uso diario (incluyendo los de venta libre y suplementos herbales) pueden aumentar tu riesgo de caídas. Las píldoras para dormir, medicinas ansiolíticas o antidepresivas y los hipertensivos pueden causar mareos o problemas en el equilibrio. El tomar 4 o más medicamentos de forma regular pueden aumentar tu riesgo aún más.

Aquí hay algunos pasos simples que puedes dar para mantenerte seguro y hacer uso de tus medicamentos con confianza:

- **Conoce tus medicamentos:** cuándo, cómo y cuánto tomar.
- **Utiliza un organizador de píldoras** para rastrear tus dosis diarias, con opciones de mañana y noche.
- **Toma nota de las interacciones** que puedan tener con alimentos, alcohol, medicamentos de venta libre y suplementos: confirma con tu médico o farmacéutico antes de agregar algo nuevo a tu rutina.
- **Tómate tu tiempo al levantarte** de la cama o las sillas para evitar mareos.



¡Llevar un control de tus medicamentos te permite proteger tu equilibrio, tu independencia y tu paz mental!

¿Otro factor clave? Obtener suficiente calcio y vitamina D para mantener tus huesos fuertes y disminuir el riesgo de fracturas. Debido a que el invierno limita la exposición al sol, los suplementos pueden ayudar, pero confirma con tu médico o farmacéutico primero, ya que estos pueden interactuar con algunos medicamentos.



Sé consciente con el alcohol y otras sustancias. Incluso cantidades pequeñas pueden disminuir la velocidad de reacción, afectar el equilibrio y causar mareo. Algunos medicamentos tienen interacciones riesgosas con el alcohol. La marihuana y otras sustancias también pueden perjudicar el juicio y la coordinación.

Si no estás seguro de que tus medicamentos o suplementos afectan tu equilibrio, no adivines: ¡pregunta! Solicita una revisión de medicamentos en tu próxima cita o al resurtir tus recetas. Es un paso simple para mantenerte informado y seguro.



Tu médico y farmacéutico son tus compañeros de salud: habla, pregunta y hazte cargo. Aprende más en:

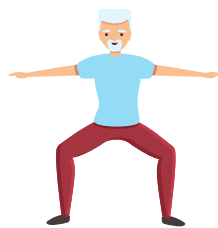


Muévete más, mantente fuerte: Cómo la actividad física te ayuda a ser independiente

¿Quieres continuar haciendo lo que amas, como la jardinería, caminar, bailar o sólo moviéndote con confianza? ¡Mantenerte activo es clave para aumentar tu fuerza, mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas!

Incluso cantidades pequeñas de movimiento ayudan a mantener los músculos fuertes, las articulaciones flexibles y los huesos saludables. La Guía de Actividad Física para Adultos Mayores recomienda:

- Hacer ejercicios de fuerza, **al menos 2 días a la semana**, enfocándose en grupos musculares grandes.
- **Realizar 150 minutos** de actividad moderada (como la caminata rápida) o 75 minutos de actividad intensa a la semana.
- **Realizar entrenamiento de equilibrio de manera regular**



A medida que te fortaleces y te sientes más firme, las tareas diarias como ponerte de pie o subir gradas se vuelven más fáciles. Rétate a mantener algunas posiciones por más tiempo, a reducir tu necesidad de buscar soporte, a agregar pesas ligeras o a hacer más repeticiones.

La meta es mantener tu cuerpo listo para la vida: un cuerpo más fuerte y equilibrado para disfrutar de lo que te gusta.

¿Buscas una forma divertida y sociable de aumentar tu equilibrio y fuerza?
¡Las clases de ejercicios pueden ser justo lo que necesitas! Estas ofrecen enseñanza guiada, motivación y una oportunidad de conectar con otros: todo mientras mantienes tu independencia. Además, son una forma genial de conocer personas nuevas y de disfrutar el estar activo.

Los programas como Stepping On y Strong Bodies están diseñados para adultos mayores, con un enfoque en métodos comprobados para mejorar la fuerza, la estabilidad y la confianza en ti mismo en tu vida diaria. Puedes encontrar ejercicios de fuerza y balance, fáciles de seguir, así como más información sobre clases locales en fallsfreewi.org/balance-strength.



¡Puedes aumentar tu fuerza y equilibrio desde hoy sin importar tu edad o condición física!

Aprende más en:



Herramientas para tu independencia: Cómo los dispositivos de asistencia previenen caídas

Las barras de apoyo pueden mejorar la seguridad, especialmente en áreas como baños y escaleras. Para un mejor resultado, deberían instalarse de forma segura y a una altura apropiada, por parte de un profesional.

Encuentra a un especialista certificado de Envejecer en tu lugar por medio de la **Asociación Nacional de Constructores de Hogares** al 800-368-5242. Si no puedes encontrar a alguien, ponte en contacto con tu agencia de envejecimiento local (de condado o tribal) o con el Centro de Envejecimiento y Discapacidad (ADRC) para solicitar ayuda.

Las barras de apoyo no son las mismas para todos: ¡su ubicación importa! Para bañeras y duchas, haz lo posible por tener 3 barras: en la entrada, en la pared del fondo o lateral y cerca del grifo o del cabezal de la ducha.



Cerca del inodoro
(a 33-36in del piso)



Alrededor de la bañera
8-10in del borde de la
bañera



En la ducha, a
33-36in del piso

Consejo: Algunas barras de apoyo también funcionan como colgadores de toallas para mayor conveniencia y estilo. **Importante:** Nunca utilices un colgador de toalla para apoyarte, pues estas no están hechas para soportar tu peso.

Otras ubicaciones útiles para barras de apoyo: Al lado de la puerta principal para mayor estabilidad en casos de lluvia, nieve o hielo, y en la cochera o puertas traseras donde haya escaleras o superficies resbaladizas que puedan representar un riesgo de caídas.

Otras herramientas útiles:

- **Barandillas para la cama**– para tener soporte al meterte o salir de la cama.
- **Cabezales de ducha de mano**– minimizan estiramientos; acompáñalos con sillas para ducha para mayor confort y seguridad.
- **Inodoros elevados o con marcos** – estabilizan tus movimientos al sentarte y ponerte de pie.



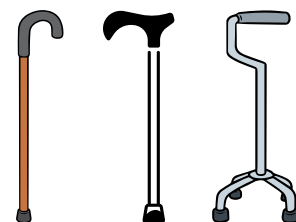
Tu hogar debería permitirte estar firme, seguro e independiente, ¡todos los días! Aprende más en:



Hallar tu talla ideal: ¿Debo usar bastón, andador o varillas para caminar?

No todos los bastones o andador se parecen, ¡y eso es bueno! La mejor opción depende de tu equilibrio, fuerza y confort. Un **bastón** funciona bien en casos de dolor en la cadera, las rodillas o los pies, o si una pierna es más débil. Un **andador** ofrece apoyo adicional si sientes que necesitas firmeza o más estabilidad. Habla con tu médico o fisioterapeuta antes de escoger uno.

- **Consejo para un buen bastón:** ¡Tu bastón debería tener la altura correcta! Al estar de pie y erguido, con los brazos relajados, el agarrador debería alinearse con la curva de tu muñeca para mejor confort y apoyo.
- **Cómo usarlo:** Sostén el bastón al lado opuesto de tu lado más débil (por ejemplo: mano derecha si la pierna izquierda es más débil). Mueve el bastón hacia adelante junto con esa pierna para reducir la presión y mejorar la estabilidad.



- **Un buen andador:** Ajusta los agarradores para que estén alineados con la flexión de tu muñeca cuando los brazos están en reposo. Esto mejora la postura y reduce el cansancio.
- **Quédate dentro:** Siempre camina dentro del marco del andador, no detrás de él, para un mejor apoyo y equilibrio.

¿Necesitas soporte adicional en paseos o caminatas? Los bastones para caminatas o para escalar aumentan la estabilidad, la seguridad en sí mismo y brindan confort, especialmente en terrenos irregulares. Usar dos de los mismos incluso puede permitirle ejercicio adicional al tren superior. Si ya utilizas bastón o andador, quédate con él: estos ya proveen el apoyo que necesitas.

Escoge el bastón de caminata adecuado: Este debería ser robusto, recto y llegar más allá de tu codo. Cómo utilizarlo:

- **Un bastón:** Sostenlo con una mano y muévelo a la vez que mueves tu pierna opuesta.
- **Dos bastones:** Mueve el brazo y la pierna opuesta a la vez, como un columpio natural.

Con un poco de práctica, usar un bastón se sentirá sencillo, ¡y te ayudará a moverte con seguridad!



Recuerda: Usar el dispositivo correcto no es ceder; es mejorar tu seguridad e independencia. Aprende más en:

