

Cuestionario En-Línea Ayuda a Personas Mayores Prevenir y Protegerse de Caídas

NewsUSA

(NU) - La pandemia del coronavirus ha cambiado muchas cosas. Pero hay algo que no ha cambiado: caerse NO es una parte normal del envejecimiento. Hay medidas que puede tomar para reducir su riesgo.

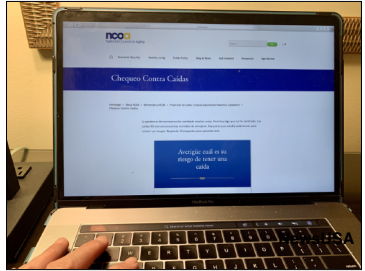
Incluso durante la era del COVID-19, las caídas siguen siendo la principal causa de lesiones fatales y no fatales para los adultos mayores. Las caídas pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de un adulto mayor. Una caída puede provocar que una persona mayor se aisle socialmente o que tenga miedo de salir de casa, y puede ocasionar altos gastos médicos.

Un primer paso importante para mantenerse seguro es aprender qué aspectos de su vida pueden ponerle en mayor riesgo de caerse. Consejo Nacional para Adultos Mayores (NCOA), un líder nacional de confianza que trabaja para garantizar que todas las personas puedan envejecer sin problemas, ha creado una encuesta gratuita en línea para ayudarlo a identificar su riesgo de caerse y ofrece medidas prácticas para subsanarlo.

Se llama Chequeo Contra Caídas, y se lanzará como parte de la Semana de Concienciación para la Prevención de Caídas de la NCOA, del 21 al 25 de septiembre.

“Queremos que los adultos mayores sean sus propios agentes de cambio para asegurarse de envejecer bien”, dice Kathleen Cameron, directora del Centro para el Envejecimiento Saludable de la NCOA. “El Chequeo Contra Caídas proporciona una revisión confidencial y fácil de usar sobre los riesgos de caídas como un primer paso para prevenirlas”. NCOA también ofrece formas prácticas y comprobadas de abordar dichos riesgos”.

El Chequeo Contra Caídas está disponible en inglés y en español. Presenta 12 preguntas sobre ra-



zones conocidas que aumentan el riesgo de caídas. Los adultos mayores responden sí o no a cada pregunta, y luego ven una explicación de por qué esa razón es importante. Por ejemplo, “A veces me siento inestable cuando estoy caminando”, es seguido por: “La inestabilidad o la necesidad de apoyo al caminar son signos de un mal equilibrio”.

Después de terminar la encuesta autodirigida, los adultos mayores reciben una puntuación de riesgo personalizada, junto con medidas prácticas que pueden tomar para evitar caídas. Pueden compartir esta información con sus cuidadores y proveedores de atención médica para discutir cómo reducir el riesgo de caídas y tomar medidas al respecto.

Algunos de los pasos siguientes podrían ser el mejor uso de un bastón o andadera, ajustar los medicamentos, hacerse un chequeo de la audición o de la vista, o añadir ejercicios de fortalecimiento y equilibrio con la aprobación de un médico.

Además de lanzar el Chequeo Contra Caídas, NCOA organizará eventos gratuitos en Facebook, en inglés (23 de septiembre a las 6:30 p.m. EST) y en español (24 de septiembre a las 6:30 p.m. EST) durante la Semana de la Concienciación sobre la Prevención de Caídas para destacar este importante tema de salud.

Para obtener más información, visit www.ncoa.org/ContraCaidas.