



LAS CAÍDAS Y LA SALUD CEREBRAL

wiha
Wisconsin Institute
for Healthy Aging

Las caídas y la salud cerebral están estrechamente relacionadas, especialmente cuando se trata de formas de demencia. Las personas con deterioro cognitivo corren un mayor riesgo de sufrir caídas debido a problemas de memoria, juicio, coordinación y equilibrio. De hecho, las caídas son más frecuentes y peligrosas en personas con demencia, y a menudo provocan lesiones graves y un deterioro más rápido de la salud. Las caídas, especialmente aquellas que provocan lesiones en la cabeza, pueden aumentar el riesgo de padecer demencia en el futuro. ¿La buena noticia? ¡Las caídas se pueden prevenir! Con unos sencillos pasos, puede proteger su cerebro, mantenerse estable y seguir haciendo lo que le gusta, de forma segura e independiente.

Practique ejercicios de equilibrio y fuerza

Mejorar el equilibrio y aumentar la fuerza puede tener un impacto notable en el riesgo de caídas y reducir el riesgo de sufrir una lesión cerebral debido a una caída. Siga las pautas de actividad física que recomiendan:

- 3 días a la semana de actividades que mejoren el equilibrio (¡a diario es aún mejor!)
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos)
- Al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada (como caminar) o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa (como el excursionismo, trotar o correr)

Hable con su proveedor de atención médica

Es importante ser sincero con su proveedor de atención médica y compartir sus preocupaciones sobre cualquier temor a caerse. Puede pedirle a su equipo de atención médica que le haga una evaluación del riesgo de caídas, consultar con un especialista, como un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional, revisar sus medicamentos y hablar sobre los cambios en su vista y oído.

<https://wihealthyaging.org/brain-spa>



Observe su entorno

Dado que pasamos tanto tiempo en casa, es importante asegurarnos de que nuestro espacio esté preparado para garantizar la seguridad. Aquí tiene algunas formas de reducir el riesgo de caídas:

- Mejore la iluminación: instale luces nocturnas en lugares con poca luz o instale luces adicionales en lugares como las escaleras.
 - Retire los tapetes, especialmente si se arrugan o tienen los bordes levantados
 - Reduzca el desorden, especialmente en los pasillos y en las escaleras
 - Tenga cuidado con los caminos irregulares y las superficies resbaladizas
 - Instale barras de apoyo, especialmente en el baño, y pasamanos en todos los lugares donde haya escalones
- 

Encuentre un buen apoyo

Desde los pies hasta nuestro entorno, ¡un buen apoyo puede marcar la diferencia! Asegúrese de llevar calzado seguro (tome en cuenta la suela, los cordones y una plantilla delgada y firme) y considere la posibilidad de utilizar apoyos adicionales, como un bastón, una andadera o bastones de excursionismo. ¡Manténgase erguido y protéjase el cerebro!

Obtenga asistencia del WIHA

El Instituto para el Envejecimiento Saludable de Wisconsin (WIHA, por sus siglas en inglés) ofrece programas para prevenir caídas (Stepping On y Pisando Fuerte) ¡que han sido investigados y han demostrado reducir las caídas en un 31 %! Visite wihealthyaging.org para encontrar un taller y mantener el cerebro y el cuerpo a salvo de lesiones.

Para obtener más información sobre la prevención de caídas, visite: fallsfreewi.org. Encuentre recursos, guías para imprimir, videos con ejercicios, listas de verificación de seguridad, un desafío interactivo sobre seguridad en el hogar y mucho más.

Para obtener más información sobre la salud cerebral, visite: <https://www.dhs.wisconsin.gov/dementia/resources.htm>.