



## Hoja de consejos: Controle su situación de riesgo de caídas

Cualquier persona puede caerse y lastimarse. Pero hay algunas cosas que hacen más probable que usted se caiga. Mire esta lista de riesgos de caída comunes. Haga un círculo en su respuesta a las siguientes preguntas:

- |     |  |    |    |
|-----|--|----|----|
| 1.  | ¿Se ha caído una vez o más el año pasado?                                      | SÍ | NO |
| 2.  | ¿Toma 4 o más medicamentos por día?  | SÍ | NO |
| 3.  | ¿Necesita sostenerse con muebles, bastón o andador para caminar con seguridad? | SÍ | NO |
| 4.  | ¿A menudo se siente mareado cuando se levanta de una silla o la cama?          | SÍ | NO |
| 5.  | ¿Tiene baja visión?  | SÍ | NO |
| 6.  | ¿Le cuesta escuchar?   | SÍ | NO |
| 7.  | ¿Le falta sensibilidad en los pies?  | SÍ | NO |
| 8.  | ¿Le duelen los pies? ¿Usa zapatos que no le ajustan bien?                      | SÍ | NO |
| 9.  | ¿Su hogar tiene alfombras sueltas, mala iluminación o está desordenado?        | SÍ | NO |
| 10. | ¿Siente que debería hacer más ejercicio?                                       | SÍ | NO |
| 11. | ¿Tiene miedo de caerse?  | SÍ | NO |
| 12. | ¿A veces va al baño apurado?   | SÍ | NO |
| 13. | ¿Bebe más de una bebida alcohólica por día?                                    | SÍ | NO |

**Mientras más círculos haya hecho en «SÍ», mayor es su riesgo de sufrir una caída. La buena noticia es que las caídas pueden prevenirse.** Para obtener más información acerca de cómo evitar las caídas, mire el video **Puede evitar las caídas** (<http://ddssafety.net/node/983>) o la **Hoja de consejos: Seis pasos para evitar las caídas** (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>).

Adaptado de Prevención de caídas, StopFalls, *Napa Valley Fall Risk Screening Tool*.