

# REVISE SU RIESGO DE CAÍDAS



## REVISE SU RIESGO

Marque SI o NO para cada una de las siguientes preguntas

¿Por qué importa?

Si ( )	No ( )	¿Ha sufrido una caída en el último año?	Las personas que se han caído una vez, es muy probable que vuelvan a caerse.
Si ( )	No ( )	¿Usa o le han aconsejado que use un bastón o caminador para desplazarse con seguridad?	Es posible que las personas a las que se les haya aconsejado usar un bastón o caminador, tengan más probabilidades de caerse.
Si ( )	No ( )	¿A veces se siente inestable cuando camina?	La inestabilidad o la necesidad de apoyo al caminar son signos de mal equilibrio.
Si ( )	No ( )	¿Siente que necesita agarrarse de los muebles para caminar en casa?	Esto también es una señal de mal equilibrio.
Si ( )	No ( )	¿Está preocupado(a) por caerse?	Las personas que están preocupadas por las caídas tienen más posibilidades de caerse.
Si ( )	No ( )	¿Necesita apoyarse con las manos para levantarse de la silla?	Este es un signo de músculos débiles en las piernas, una de las principales razones para caerse.
Si ( )	No ( )	¿Tiene problemas para subir una acera?	Esto también es un signo de músculos débiles en las piernas.
Si ( )	No ( )	¿A menudo tiene que correr al baño?	Correr al baño, especialmente por la noche, aumenta las posibilidades de caerse.
Si ( )	No ( )	¿Ha perdido algo de sensación en los pies?	El entumecimiento de los pies puede causar tropezos y provocar caídas.
Si ( )	No ( )	¿Toma medicamentos que a veces le hacen sentir mareado(a) o más cansado(a) de los habitual?	Los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar algunas veces la probabilidad de caerse.
Si ( )	No ( )	¿Toma medicamentos para ayudarlo(a) a dormir o mejorar el estado de ánimo?	Estos medicamentos a veces pueden aumentar la posibilidad de caerse.
Si ( )	No ( )	¿A menudo se siente triste o deprimido(a)?	Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o más lento, están relacionados con caídas.

Por cada respuesta "SI" sume un punto.  
Si obtuvo 4 puntos o más, puede correr el riesgo de caerse.  
Consulte con su médico.

Total: \_\_\_\_\_

Centers for Disease Control and Prevention National Center for Injury Prevention and Control

### 1. Hable con su médico



Hable abiertamente con su médico sobre los riesgos y la prevención de caídas. Pídale a su médico que revise sus medicinas.

### 2. Siga moviéndose



Comience un programa de ejercicios para mejorar la fuerza y el equilibrio de sus piernas.

### 3. Haga un examen anual de la vista



Reemplace los anteojos según sea necesario.

### 4. Haga su hogar más seguro



Eliminar el desorden y los peligros de tropiezo.

## Contacto Programa Pacientes 360



### Call center

Línea gratuita nacional - **18000 413579**  
Lunes a viernes - **7:00 a.m - 6:00 p.m**  
Sábados - **8:00 a.m - 12:00 p.m**



### Mensaje de texto

Al **893-600** con la palabra **PACIENTE**



### Email

[soporte@paciente360.com.co](mailto:soporte@paciente360.com.co)