EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Qué puede hacer para evitar caerse

En esta información se explica qué puede hacer para evitar caerse cada vez que venga a sus citas a Memorial Sloan Kettering (MSK). También se explica cómo puede evitar caerse mientras esté en casa.

Información sobre las caídas

Las caídas pueden ser muy dañinas, pero hay muchas maneras de prevenirlas. Las caídas pueden retrasar su tratamiento y pueden prolongar su hospitalización. También pueden hacer que necesite más pruebas, como una imagen por resonancia magnética (IRM). Es posible que el tratamiento contra el cáncer constante también aumente sus posibilidades de caerse y lastimarse.

Cosas que pueden hacerle caer

Cualquier persona puede sufrir una caída, pero algunas cosas aumentan el riesgo de caerse. Usted tiene mayor riesgo de caerse si:

- Es mayor de 60 años

- Se ha caído anteriormente
- Tiene miedo de caerse
- Se siente débil, cansado o es olvidadizo
- Tiene entumecimiento u hormigueo en las piernas o los pies
- Tiene problemas para caminar o se siente inestable
- No ve bien
- No escucha bien
- Siente mareo, aturdimiento o confusión
- Camina con andador o con bastón
- Tiene depresión (fuerte sentimiento de tristeza) o ansiedad (fuerte sentimiento de preocupación o miedo)
- Ha tenido una cirugía reciente con anestesia (medicamentos que hacen que se duerma)
- Toma ciertos medicamentos, como por ejemplo:
  - Laxantes (pastillas que estimulan la defecación)
  - Diuréticos
  - Pastillas para dormir
  - Medicamentos para prevenir convulsiones
  - Algunos medicamentos para la depresión y la ansiedad

- Analgésicos, como medicamentos opioides
- Fluidos intravenosos (IV) (fluidos que se inyectan en las venas)
- Cualquier medicamento que le haga sentir somnoliento o mareado

Cómo evitar caerse al venir a sus citas a MSK

Las siguientes sugerencias le ayudarán a permanecer seguro y evitar caídas mientras se encuentra en MSK:

- Venga a la cita con alguien que le pueda ayudar a trasladarse.
- Si usa un artículo de ayuda, como una silla de ruedas o un bastón, tráigalo a su cita.
- Use calzado seguro y que sujete bien el pie. Algunos ejemplos son calzados con tacón bajo, con suela delgada, firme y antideslizante y cordones o Velcro® para cerrar el zapato. No use calzado abierto. Para obtener más información sobre cómo escoger calzado seguro, lea el recurso *Cómo elegir calzado seguro para prevenir caídas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/safe-shoes).
- Pídale ayuda a un miembro de nuestro personal, como el guardia de seguridad o la persona que se encuentre

en la recepción, mientras esté en MSK. Ellos le pueden proporcionar una silla de ruedas para que la use durante su cita.

- Que alguien le ayude mientras esté en el vestidor o el baño. Si no tiene a nadie, dígale a la persona de la recepción. Ellos buscarán a un enfermero para que le ayude.
- Utilice las barras de seguridad mientras esté en el baño.
- Al levantarse después de haber estado acostado, siéntese en la orilla de la cama o la camilla de exploración antes de ponerse de pie.
- Al levantarse después de haber estado sentado, no se apresure y tómese su tiempo para ponerse de pie, para que no pierda el equilibrio.
- Si se siente mareado o débil, avísele a alguien. Si está en el baño, busque el timbre de llamada que puede usar para pedir ayuda.

Cómo evitar caerse en casa

Las siguientes sugerencias le ayudarán a permanecer seguro y evitar caídas en casa:

- Acomode los muebles de manera que pueda caminar sin que nada bloquee su camino.

- Utilice una luz de noche o tenga una linterna cerca durante la noche.
- Quite los tapetes y otros objetos sueltos que haya en el piso. Si tiene un tapete que cubra un piso resbaladizo, asegúrese de que no tenga bordes despegados o con flecos.
- Si no tiene el baño cerca de su habitación (o del lugar donde pase la mayor parte del tiempo), consiga una bacinilla. Este es un tipo de inodoro portátil que puede poner en cualquier lugar en su hogar. Colóquela cerca para que no tenga que caminar hasta el baño.
- Coloque barras de seguridad y pasamanos cerca del inodoro y dentro de la ducha. Nunca use los toalleros para ayudarse a levantar. No son lo suficientemente fuertes como para soportar su peso.
- Ponga pegatinas antideslizantes en el piso de la bañera o ducha.
- Compre una silla para ducharse y una ducha de mano para que pueda sentarse mientras se duche.
- Al levantarse después de haber estado acostado, siéntese por unos minutos antes de ponerse de pie.
- Coloque los objetos de los armarios de su cocina y su baño a la altura del hombro para que no deba

estirarse mucho o agacharse demasiado.

- Cuando esté en una cita con su proveedor en MSK, dígale todos los medicamentos que toma. Algunos medicamentos pueden aumentar su riesgo de sufrir caídas. Esto incluye medicamentos con y sin receta.
- Permanezca físicamente activo. Hacer actividades diarias simples, como caminar, puede ayudarle a mantenerse fuerte y moverse mejor.

Si le preocupa el riesgo de caerse, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Otros recursos

Para obtener más información sobre cómo evitar caerse en casa, lea el folleto *Busque seguridad: lista de control para prevenir caídas en casa para adultos mayores* del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Está disponible en inglés y español en www.cdc.gov/steadi/patient.html o si llama al 800-CDC-INFO (800-232-4636).

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center