Actúe ahora para prevenir una caída:

1. Lleve este chequeo para prevenir caídas a su próxima visita al médico y analice sus resultados.

2. Aprenda los pasos para reducir su riesgo de caídas en **ncoa.org/FallsPrevention**

3. Verifique su riesgo en línea en **ncoa.org/FallsFreeCheckUp**

Esta herramienta fue creada a través de una asociación entre el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento y la Fundación CDC con recursos técnicos aprovechados de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

251 18th Street South, Suite 500, Arlington, VA 22202
ncoa.org | ©2024 | Todos los derechos reservados.

national council on aging | FallsFree®

Chequeo para prevenir caídas®

Las caídas no son una parte natural del envejecimiento.

Incluso si está saludable o ha hablado con su proveedor de atención médica, es importante verificar su riesgo. Hay muchos pasos que puede tomar para prevenir una caída. Responda 12 preguntas sencillas para sacar su puntuación de riesgo de caídas y obtener más información.

Pregunta	Puntos	¿Por qué es importante?
Me he caído durante el año pasado.	Sí – 2 | No – 0	Las personas que se han caído una vez tienen más probabilidades de volver a caerse.
Utilizo o me han recomendado que utilice un bastón o un andador para desplazarme con seguridad.	Sí – 2 | No – 0	Es posible que las personas a las que se les ha recomendado usar un bastón o un andador ya tengan más probabilidades de caerse.
A veces, me siento inestable cuando camino.	Sí – 1 | No – 0	La inestabilidad o la necesidad de apoyo al caminar son signos de falta de equilibrio.
Me estabilizo agarrándome de muebles cuando camino en casa.	Sí – 1 | No – 0	La necesidad de estabilizarse es una señal de falta de equilibrio.
Me preocupa caerme.	Sí – 1 | No – 0	Las personas que están preocupadas por las caídas tienen más probabilidades de caerse.
Necesito impulsarme con las manos para levantarme de una silla.	Sí – 1 | No – 0	Usar los brazos como ayuda para ponerse de pie es un signo de debilidad de los músculos de las piernas, una de las principales razones de las caídas.
Tengo problemas para subirme a la acera.	Sí – 1 | No – 0	La dificultad para subirse a una acera es un signo de debilidad de los músculos de las piernas.
A menudo, tengo que apurarme para ir al baño.	Sí – 1 | No – 0	Tener que apurarse para ir al baño, especialmente de noche, aumenta sus posibilidades de caerse.
He perdido un poco de sensibilidad en mis pies.	Sí – 1 | No – 0	El entumecimiento de los pies puede provocar tropezones y caídas.
Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir mareado o más cansado de lo habitual.	Sí – 1 | No – 0	Los efectos secundarios de los medicamentos a veces pueden aumentar sus posibilidades de caerse.
Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o mejorar mi estado de ánimo.	Sí – 1| No – 0	Los efectos secundarios de los medicamentos para el estado de ánimo o para dormir a veces pueden aumentar las posibilidades de caerse.
A menudo, me siento triste o deprimido.	Sí – 1 | No – 0	Los síntomas de la depresión, como no sentirse bien o sentirse lento, están relacionados con las caídas.
PUNTOS TOTALES		Si obtuvo 4 puntos o más, puede correr riesgo de caerse.