

# Información para el compañero cuidador

*Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia*

## Seguridad en la Casa Parte I: Demencia & Caídas

Las caídas son comunes en los adultos mayores, y pueden ser muy graves. Las caídas pueden causar fracturas o otras lesiones, y las personas que se caen frecuentemente se preocupan de volver a caer. Las caídas pueden resultar en la reducción de movilidad, la pérdida de la independencia, y la muerte. Las personas con demencia tienen un riesgo más alto de caerse. Aunque no siempre las caídas se pueden prevenir, se pueden tomar ciertas medidas para reducir las caídas.

Primero, es importante seguir los consejos generales para prevenir las caídas. Luego, ayuda saber como los cambios en la demencia aumentan la posibilidad de caerse, y que hay que hacer específicamente para reducir el riesgo de caídas en personas que padecen demencia. También, recuerde que las habilidades de una persona cambian con el tiempo a medida que empeora la demencia.

### Consejos Generales para Prevenir la Caídas y Lesiones

La mayoría de las caídas en adultos mayores resultan de una combinación de factores, tales como medicamentos y problemas de balance. Por lo tanto, la mayoría del tiempo se requieren muchos cambios para prevenir las caídas. Enseguida se enlistan una serie de cosas que puede hacer para reducir el riesgo de caídas y lesiones en los adultos mayores.

El Riesgo de Caídas y Que Hacer	
Ejercicio	Motive a hacer ejercicio habitualmente, incluyendo ejercitación de fuerza y balance. Hay programas comunitarios para reducir caídas disponibles en su agencia local del envejecimiento.
Un ambiente seguro en la casa	Mantenga las áreas bien iluminadas. Use luces de pasillo. Quite tapetes pequeños, cables largos, y otras cosas de los suelos y escaleras que aumenten el riesgo de tropezarse. Instale barandales en los baños, al lado del sanitario y en la tina del baño. Un(a) enfermero(a) o terapeuta ocupacional puede ayudar a revisar la seguridad de la casa.
Huesos fuertes	Discuta el tratamiento de calcio y vitamina D con el medico. También, pregúntele al médico sobre el osteoporosis.
Cuidado de los pies	Dolor de pies, uñas largas, y entumecimiento o ardor en los pies pueden causar caídas. Use zapatos dentro la casa.
Cuidado de los ojos	Tener una vista mala puede causar caídas. Visite a un optometrista por lo menos una vez año. Use lentes si es necesario.
Medicamentos	Muchos medicamentos causan mareos, debilidad, y un balance pobre. Hable con el médico.
El cambio de posición	Muchas personas se sienten mareadas al levantarse. Cambie de posiciones lentamente. De tiempo a la persona a que ajuste a la nueva posición.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de la salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas con Alzheimer u otro tipo de demencia. Esta información esta disponible en inglés y español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

## Consejos específicos para prevenir caídas en personas con demencia

Es importante saber como y por que los cambios ocasionados a la demencia hacen que las caídas sean más comunes. Si usted sabe esto, será más consciente, comprenderá mejor lo que está pasando, y sabrá como disminuir el riesgo de las caídas.

Razones de Caídas en Personas con Demencia	
Condición o Síntoma	¿Cómo aumenta el riesgo de caerse? y ¿Qué se puede hacer para ayudar?
Debilidad física	Posiblemente presentarán fragilidad, incapacidad para hacer ejercicio rutinariamente, o debilidad a causa de un derrame padecido en el pasado. Si es posible, hágalos caminar habitualmente ya que puede ayudar a mantener la fuerza.
Cambios en el modo de andar y el balance	Podrían caminar arrastrando los pies y con poca coordinación. Ayudará si tiene a alguien caminando a su lado.
Juicio pobre	Podrían tratar de bajar las escaleras solos, o en el exterior cuando hay hielo, o hace calor. Es útil si alguien camina a su lado.
Problemas con el espacio y la visión	Podrían ser incapaces de juzgar la distancia de las escaleras o suelos dispares. Disminuya el desorden y los obstáculos en el área. Asegure o limite el acceso a áreas inseguras.
Efectos secundarios	Podrían estar tomando varios medicamentos debido a problemas cognitivos o conductuales. Hable con el médico para reducir ciertos medicamentos con efectos secundarios que puedan bajar la presión sanguínea, aumentar la confusión, empeorar el balance, y aumentar el riesgo de caerse.
Inquietud	Usualmente es el resultado de dolores, hambre, sed, o la necesidad de usar el baño. Probablemente serán incapaces comunicar la inquietud a otros y se levantarán rápida y urgentemente, poniéndose en riesgo. Ofrezcales actividades (movimiento), comida, y agua regularmente. Si tienen dolores, consulte con un médico para tratarlos.
Aburrimiento o Soledad	Podrían estar comportándose erráticamente, buscando algo que hacer. Ofrezcales actividades y organice visitas. Considere instalar chapas fuera de la vista de la persona con demencia para evitar que se salgan de la casa erráticamente.

### Sitios útiles de internet

Centro de excelencia para la prevención de caídas: <http://stopfalls.org/>

**Escrito por: Mindy J. Fain, MD, Centro del Envejecimiento de la Universidad de Arizona**

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad

*Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UB4HP19047, Centro de Educación Geriátrica de Arizona. Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.*