

# Consejos para evitar caídas



Las caídas representan un gran riesgo para la salud de las personas mayores, ya que pueden derivar en fracturas, esguinces u otras lesiones graves. La pérdida de estabilidad o movilidad puede afectar su autonomía y calidad de vida. Para prevenir estos accidentes, es fundamental adoptar medidas de seguridad al caminar por la vía pública. A continuación, ofrecemos una serie de recomendaciones detalladas para desplazarse con seguridad y confianza.

## 1. Cruzar la calle de manera segura

- Utiliza siempre los pasos de cebra y semáforos. Antes de cruzar, espera a que los vehículos se detengan completamente y asegúrate de que los conductores te han visto.
- Cruza con tiempo suficiente para no sentirte apurado. Si el semáforo cambia rápidamente, espera la siguiente luz verde para cruzar sin prisas.
- Elige calles con buena iluminación, especialmente de noche o en días de poca visibilidad. Evita cruzar por zonas oscuras o de alto tráfico.
- Mantén contacto visual con los conductores y haz un gesto con la mano si es necesario para indicar tu intención de cruzar.
- Si utilizas un andador o bastón, crúzalo primero y avanza con seguridad sobre la superficie de la calle.

## 2. Uso adecuado de ayudas para la movilidad

- Si utilizas bastón, asegúrate de sostenerlo en el lado contrario a la pierna afectada. Mueve el bastón y la pierna lesionada al mismo tiempo, luego mueve la pierna sana.
- Ajusta la altura del bastón o andador para que su empuñadura esté alineada con la cadera, evitando posturas incorrectas que puedan generar dolor o desequilibrio.

- Verifica regularmente la goma del bastón y las ruedas del andador, ya que el desgaste puede hacer que resbales con facilidad.
- Consulta con un fisioterapeuta o especialista en movilidad para aprender a utilizar correctamente estas ayudas técnicas y evitar malas posturas.

### 3. Precaución con el estado de la vía

- Evita caminar por zonas en obras, ya que pueden tener desniveles, escombros o superficies irregulares que aumentan el riesgo de tropiezos.
- Mantente atento a baldosas rotas, agujeros en la acera o zonas con charcos, ya que pueden hacer que pierdas el equilibrio.
- Si hay nieve o hielo en la calle, camina con pasos cortos y firmes, y utiliza calzado con suela antideslizante para mejorar la tracción.
- En calles poco iluminadas, usa una linterna pequeña o la luz del teléfono para detectar posibles obstáculos en el camino.

### 4. Cuidado con elementos en movimiento

- Ten precaución con bicicletas, patinetes eléctricos y motocicletas, ya que pueden circular rápidamente y ser difíciles de ver.
- Si escuchas un vehículo acercándose, mantente atento y cede el paso si es necesario para evitar un posible impacto.
- Evita caminar por carriles exclusivos para bicicletas o zonas de alta circulación de peatones y vehículos.
- Si hay animales sueltos en la calle, mantén la distancia y evita hacer movimientos bruscos que puedan asustarlos.
- Usa las barandillas o apóyate en superficies estables si sientes inseguridad al caminar en espacios concurridos.

### 5. Elección del calzado adecuado

- Usa zapatos cerrados, con suela de goma antideslizante y buena sujeción en el tobillo para evitar caídas.
- Asegúrate de que el calzado se ajusta bien al pie sin estar demasiado apretado ni demasiado holgado.
- Evita zapatos con tacones altos o suelas desgastadas, ya que pueden dificultar la estabilidad.
- En días de lluvia, usa botas impermeables con buena tracción para evitar resbalones.
- Si tienes problemas de estabilidad, consulta a un podólogo sobre el uso de plantillas ortopédicas para mejorar tu postura al caminar.

## 6. Mantén una buena postura y equilibrio

- Camina con la espalda lo más recta posible y la mirada al frente para anticipar cualquier obstáculo.
- Evita movimientos bruscos, cambios rápidos de dirección o giros inesperados que puedan desequilibrarte.
- Si sientes mareo o inestabilidad, detente inmediatamente y busca un punto de apoyo hasta que te sientas seguro para continuar.
- Realiza ejercicios de equilibrio y fortalecimiento muscular para mejorar la estabilidad y reducir el riesgo de caídas.
- Evita cargar objetos pesados o llevar muchas bolsas en una sola mano, ya que esto puede afectar tu centro de gravedad.

## 7. Uso de tecnología y apoyo comunitario

- Antes de salir, informa a un familiar o amigo sobre tu recorrido y el horario estimado de regreso.
- Lleva siempre un teléfono con batería suficiente y configurado con marcación rápida para emergencias.
- Existen aplicaciones de asistencia que detectan caídas y envían alertas automáticas a tus contactos de confianza.
- Si caminas largas distancias, haz pausas en bancos o zonas de descanso para recuperar energía y evitar la fatiga.

 **Conclusión** Seguir estas precauciones te ayudará a moverte con mayor seguridad y confianza en la vía pública. La prevención y la atención a los detalles del entorno son clave para evitar caídas y mantener una vida activa e independiente. Recuerda que tu bienestar es lo más importante, así que no dudes en pedir ayuda si la necesitas.