

Las Hojas Caen... Pero Usted No Tiene Que



Adultos mayores participando en una demostración de tai chi en 1 Center Street durante la Semana de Reconocimiento sobre la Prevención de Caídas

A medida que el clima se vuelve más frío y las hojas comienzan a cambiar, esperamos reunirnos para ver deportes con amigos y familiares, hacer ejercicio al aire libre y fresco y, por supuesto, participar en los eventos que están siendo organizados por los Centros para Personas Mayores en toda la ciudad. Septiembre también incluye la Semana Anual de Concientización sobre la Prevención de Caídas, un tiempo dedicado a informar a los adultos mayores de cómo evitar que se caigan accidentalmente

Reconocida en todo el país, la Semana de Concientización sobre la Prevención de

Caídas se superpone con el primer día de otoño, y el Departamento para el Envejecimiento de la Ciudad de Nueva York, el Departamento de Salud e Higiene Mental y las organizaciones locales de atención médica organizaron eventos presenciales y en línea para ayudar a los residentes. Los seminarios informativos no son solo para personas mayores, también son para profesionales de la salud y cuidadores, aquellos que están cuidando a un adulto mayor en casa. Este año, la semana culminó con un evento lleno de diversión en 1 Centre Street, el viernes 23 de septiembre, con oradores destacados y una clase de tai chi para incrementar fuerza y estabilidad.

Las posibilidades de una persona mayor caer se pueden incrementar porque ellos están viajando para trabajar, recibiendo amigos y familiares en sus casas y asistiendo a eventos públicos. Las caídas son más comunes de lo que cree. Los datos más recientes del Departamento de Salud muestran que más de 30 mil personas mayores en la ciudad de Nueva York fueron admitidos en los hospitales debido a que se

cayeron, y las caídas siguen siendo la principal causa de lesiones fatales y no fatales para los estadounidenses mayores. Pero no está solo si le pasa a usted, y puede evitar que se caiga.

Aunque hay varios pasos que puede tomar para evitar caerse:

- Visite a un oftalmólogo al menos una vez al año para asegurarse de que puede ver correctamente y consiga anteojos adecuados si es que los necesita.
- La audición está estrechamente relacionada con lo bien que puede mantener el equilibrio, así que busque una nueva oportunidad para comprar un audífono sin receta en su farmacia local, o asegúrese de agendar una cita con su médico para ver si un audífono puede ayudarlo.
- Como la mayoría de los accidentes ocurren en casa, mantenga despejados los espacios a su alrededor, coloque una alfombra antideslizante en su bañera y no use alfombras sueltas, porque puedes deslizarse mientras camina sobre ellas. Si quiere conservar su alfombra, asegúrela con cinta

adhesiva de doble cara.

- Tome sus medicamentos correctamente. Las recetas pueden tener diferentes efectos en diferentes personas, por lo que es importante tomarlas de la manera que su médico le indicó.
- El ejercicio también es una parte importante para evitar caerse porque aumenta su equilibrio. Esto se suma tanto a los beneficios físicos como mentales que brinda el ejercicio.

Si bien la Semana de Concientización sobre Prevención de Caídas se lleva a cabo en Septiembre, hay recursos disponibles durante todo el año que pueden ayudar a evitar que se caiga en los centros para personas mayores de su vecindario, además de todas las actividades y recursos que brindan. Le animo a que visite el suyo hoy.



*Lorraine Cortés-Vázquez,
Comisionada del Departamento para
Personas Mayores de Nueva York*