



# Salud SOL!

## Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volúmen 8, Número 1

Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana / Estudio de los Latinos (HCHS/SOL)

### Caídas y Fracturas

El riesgo de caídas y fracturas relacionadas con ellas aumentan con la edad. Algunas de las causas más comunes por caídas son tropezar o resbalar debido a la pérdida de equilibrio o de adherencia, reflejos lentos, reducción de la fuerza muscular, mala visión y una coordinación deteriorada ocasionada por la medicación o por el consumo de alcohol. Una caída puede resultar en fractura de huesos o trauma en la cabeza. Algunas de las fracturas más frecuentes entre los hombres y las mujeres de más de 65 años son las de cadera, pelvis, columna vertebral, brazo, mano o tobillo. Las personas mayores de 75 años tienen cuatro o cinco veces más probabilidades de ser admitidas en un centro de atención a largo plazo, por un año o más después de una caída. Cada año se producen más de 258.000 fracturas de cadera en las que el 95% son causadas por caídas.

Otra razón común para las fracturas es la osteoporosis, conocida como la enfermedad "silenciosa". La osteoporosis causa una disminución de la masa ósea, que también puede dar lugar a caídas y fracturas. Los síntomas de la osteoporosis a menudo pueden pasar desapercibidos hasta que realmente se sufre de una fractura de hueso. Las mujeres corren un mayor riesgo de osteoporosis ya que tienden a tener huesos más pequeños y más delgados que los hombres. El estrógeno, una hormona en mujeres que protege los huesos, disminuye considerablemente cuando llegan a la menopausia causándoles pérdida ósea.

### Cómo prevenir una caída

Usted puede ser capaz de reducir el riesgo de caídas y fracturas relacionadas con ellas cuidando su salud en general. Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a evitar caídas y fracturas de huesos:

- Utilice un bastón de tamaño adecuado o un andador seguro si su andar es inestable.
- Calce zapatos con suela de goma, no resbalosos, de tacón bajo para evitar caídas.
- Asegúrese de que las alfombras tengan antideslizantes o que estén clavadas en el suelo.
- Instale barras de apoyo en las paredes del cuarto de baño cerca de la bañera, ducha y del inodoro.
- Mantenga su teléfono cerca de su cama.
- Hágase exámenes de ojos y oídos anualmente.
- Limite la cantidad de alcohol que consuma.

**Fuentes:** Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Centro Nacional de Recursos para la Osteoporosis y Enfermedades Relacionadas con los Huesos.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés) y el Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones (CNPI)

### Cómo mantener sus huesos sanos

Tener huesos sanos puede prevenir fracturas. Hacer algunos cambios en su dieta y estilo de vida puede mejorar su salud ósea. Estas son algunas de las sugerencias de la página de la Salud para las Personas de la Tercera Edad de los NIH (por sus siglas en inglés):

- Obtenga más calcio a través de las fuentes de alimentos como las verduras de hoja verde, los productos lácteos, frutos secos, sardinas, salmon y otros alimentos enriquecidos en calcio.
- Manténgase físicamente activo. El ejercicio regular mejora los músculos y lo hace a usted más fuerte. También puede mejorar su flexibilidad.
- Deje de fumar

Para más información visite:

[http://www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Bone/Osteoporosis/Fracture/prevent\\_falls\\_ff.asp](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/Fracture/prevent_falls_ff.asp).

<http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/adultfalls.html>.

<http://nihseniorhealth.gov/falls/bonehealth/01.html>

<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/NHLBI-HCHSSOL-English-508.pdf>

<http://nof.org/articles/235>

#### Bronx, New York

1-718-584-1563



#### Chicago, Illinois

1-800-749-4765



#### Miami, Florida

1-305-243-1828



#### San Diego, California

1-619-205-1926



#### Coordinating Center

1-919-962-3254



[www.saludsol.net](http://www.saludsol.net)



[www.facebook.com/solsandiego](http://www.facebook.com/solsandiego)



[www.youtube.com/sandiegohchs](http://www.youtube.com/sandiegohchs)