

## Contenido

### Artículos

- Higiene de Columna | 2
- Riesgo de Caídas | 10
  
- Convocatoria | 17



## RIESGO DE CAÍDAS

**Dr. José Narro Robles**  
Secretario de Salud

**Dr. Guillermo Miguel Ruíz - Palacios y Santos**  
Titular de la Comisión  
Coordinadora de los INS y HAE

**Dr. José Clemente Ibarra Ponce de León**  
Director General

**Dr. Daniel Chávez Áreas**  
Director Médico

**Dra. Matilde L. Enríquez S.**  
Directora de Educación en Salud

**Dr. Juan Antonio Madinaveitia V.**  
Director Quirúrgico

**Dr. Javier Pérez Orive**  
Director de Investigación

**Dra. Maricela Verdejo Silva**  
Directora de Administración



Editor  
**Lic. Edgar Raúl Mendoza Ruíz**  
Jefe de Difusión  
y Divulgación Científica

Coordinación Editorial  
**Biol. Sylvia Nuñez Trías**

Diseño Editorial y Producción de Imagen  
**D.G. Mónica García Gil**  
**Lic. Miguel Ángel Dávalos Anaya**

Distribución  
[inr.gob.mx/boletin.html](http://inr.gob.mx/boletin.html)

Portada:  
[bastondeoro.com/caidas-tercera-edad-com-prevenir/la/](http://bastondeoro.com/caidas-tercera-edad-com-prevenir/la/)

Foto Contraportada:  
**Lic. Miguel Ángel Dávalos Anaya**

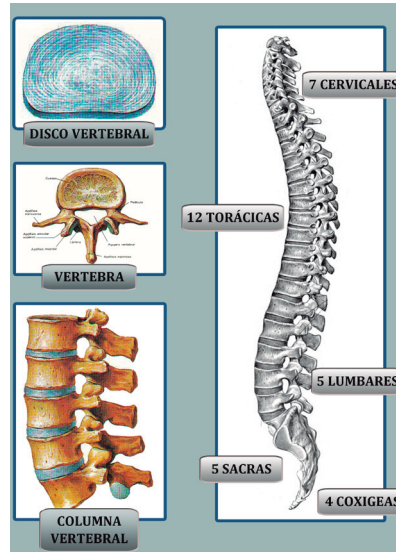
Prohibida su venta.  
Distribución sólo dentro del  
Instituto Nacional de Rehabilitación.  
Calz. México Xochimilco No. 289  
Col. Arenal de Guadalupe,  
Del. Tlalpan, C.P. 14389, México, D.F.  
[www.inr.gob.mx](http://www.inr.gob.mx)

Publicación bimestral informativa  
editada y distribuida gratuitamente por  
el Instituto Nacional de Rehabilitación.  
EL CONTENIDO DE LOS ARTÍCULOS  
ES RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES

Núm. 68 marzo - abril de 2018.

## Higiene de Columna

**Colaboración: Ana Abygail Zumaya**  
Terapia Ocupacional  
**Biol. Sylvia Nuñez Trías**  
Difusión y Divulgación Científica



que deben cumplir, por ejemplo: las primeras siete vértebras en la parte superior de la columna son las cervicales, enseguida 12 torácicas, 5 lumbares, 5 sacras en la parte baja y por último los huesos más pequeños que forman el coxis.

La columna tiene varias curvaturas, no es totalmente recta, estas permiten los movimientos, y si no se tuvieran dichas curvaturas no se tendrían los diversos movimientos que conocemos.

Se tienen cuatro curvaturas que son normales, la primera es la parte cervical, la segunda en la torácica, la tercera es la lumbar y la última en la parte sacra.

Las vértebras no están totalmente juntas, están separadas por un disco vertebral que se encuentra entre una y otra vertebra, su función es similar a la de un amortiguador de un automóvil. ¿Qué pasaría si no se tiene este disco intervertebral? Si no se tiene este disco intervertebral, las vertebrae se estarían friccionando entre sí, lo que provocaría un desgaste de ellas.

Para la columna existen diferentes ejercicios, los cuales dependerán del problema que cada paciente, ya que no todos vienen por problemas de espalda sino de cadera o rodilla. Los ejercicios los prescribe su médico tratante, él indica que ejercicios si y cuáles no.

En el Instituto Nacional de Rehabilitación LGII y bajo la supervisión de la LTO. María de la Luz Hernández Zea, coordinadora de Terapia Ocupacional, se imparten diferentes conferencias de orientación para la prevención, corrección de rutinas y cuidados no adecuados para conservar la salud en óptimas condiciones. Por ejemplo: Higiene de Columna.

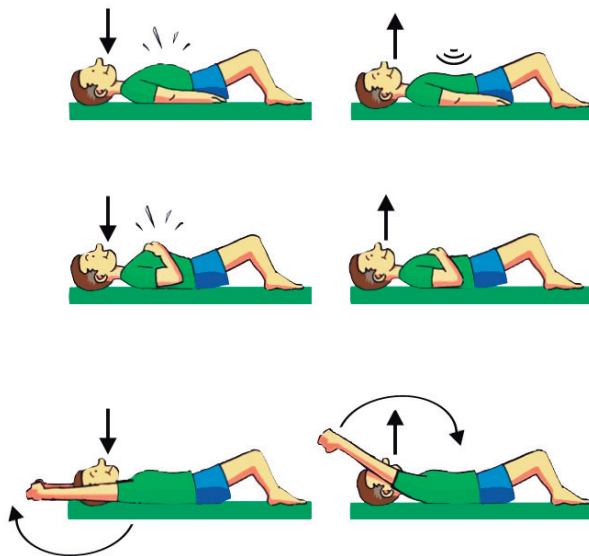
Terapia e higiene de columna, una buena postura, y cuidados que debemos que tener con la columna, así como, considerar la higiene articular.

Técnicas y métodos para cuidar la columna y articulaciones, con especial interés a las rodillas.

La columna está conformada por huesos llamados vértebras, mismas que tienen diferente forma y nombre de acuerdo a la localización y función

El terapeuta explica cómo deben realizarse los ejercicios prescritos por el médico tratante, iniciando con los ejercicios de respiración. La respiración tiene dos pasos: inhalar y exhalar.

La forma correcta es inhalar por la nariz, llevar el aire al estómago y después exhalar el aire despacio por la boca, con los labios fruncidos, volviendo el abdomen a su posición inicial.



¿Qué pasa si no lo hago de esta manera?

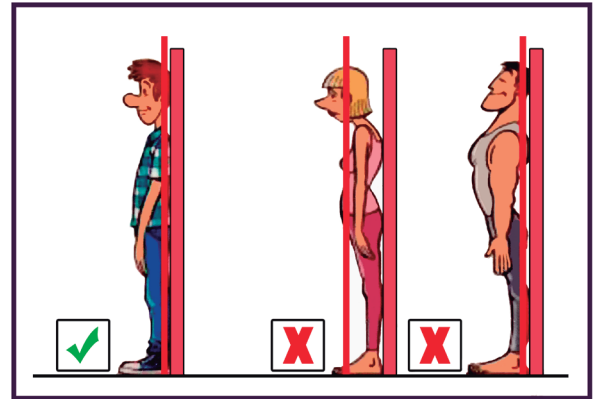
No tendría la suficiente capacidad de oxígeno en los pulmones, es por ello que a veces te puedes sentir con sueño o cansado porque no estas permitiendo que entre de la manera correcta el oxígeno a los pulmones.

¿Qué hay de la postura?

Una buena postura correcta, es imaginar una línea recta y vertical desde la cabeza a los pies que va atravesar ciertos puntos del cuerpo, oído, hombro, cadera, rodilla y tobillo, si la línea pasa por todos los puntos entonces la postura es correcta.

Posición del militar: se está incrementando la curvatura llamada lumbar, haciéndola mas cóncava y provocando dolores en la parte lumbar de la espalda por sobrecargar la zona.

Segunda posición: no se permite que los pulmones y la caja torácica se expanda correctamente. Se está incrementando las curvaturas cervicales y dorsales, y poco a poco la columna de va a ir deformando.

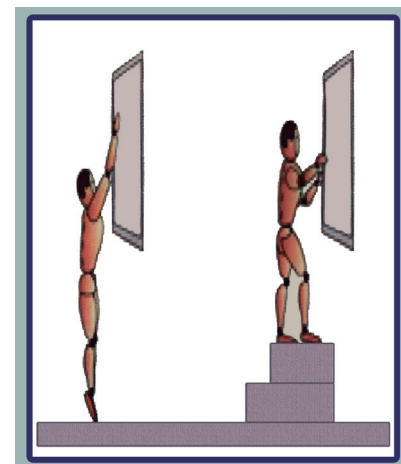


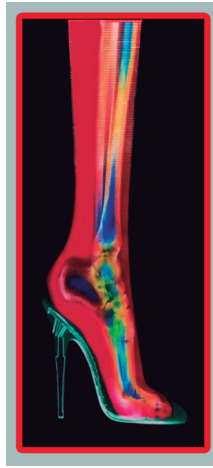
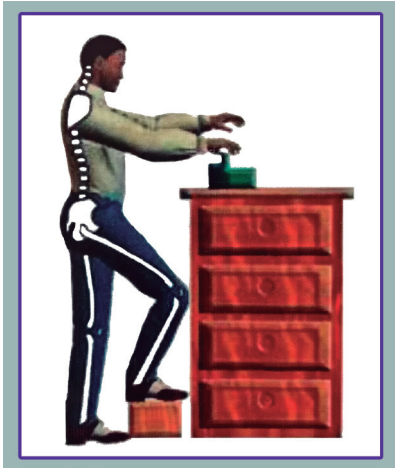
Por qué cuando se está mucho tiempo de pie y en una sola posición comienza a doler la parte baja de la espalda, o está lavando o planchando.

La molestia se debe a que la parte baja comienza a sobrecargarse, la recomendación es utilizar un banco de apoyo, alternando los pies en el descanso.

Se deberá utilizar también cuando tengas que alcanzar algún objeto que este en alto y para evitar estirarte, se aconseja utilizar un banco, cajón o escalera para facilitar el alcance.

Cuando se usa un zapato muy alto, con el tiempo de modifica la anatomía del pie. El sistema óseo está diseñado de tal manera que se tienen articulaciones que son mas grandes, y por lo tanto tienen la capacidad de soportar más peso que otras.





¿Qué articulaciones son las que soportan más peso?

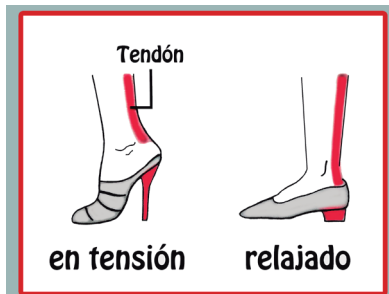
Casi todas las del miembro inferior, como lo es la cadera, la rodilla y tobillos.

Con un zapato de tacón alto todo el peso del cuerpo lo soporta la parte del anterior del pie, y los dedos soportan todo tu peso, pero no están diseñados para esto, para ello se tiene la parte del ante pie, medio pie y la parte del retro pie, las cuales ayudan a soportar el peso y no solamente los dedos.

¿Cuándo se usa un zapato alto con tacón muy alto, cómo se guarda el equilibrio? Se flexiona un poco los dedos y poco a poco se deformarán, porque los acostumbras a ese tipo de flexión y no están anatómicamente para soportar este peso y esta flexión.

Todos tenemos algo llamado arco plantal, y cuando usas un zapato muy alto incrementas más el arco, además que el zapato casi siempre es más reducido en los dedos del pie y no permite un movimiento libre de los dedos; sobre todo la musculatura de la pantorrilla se tensa.

Las características de un zapato adecuado son: el tacón debe tener mínimo 3 cm., NO usar totalmente plano y la punta ser suficientemente ancha para permitir un libre movimiento del pie.



Con las personas adultas, se debe tener mayor cuidado ya que los reflejos disminuyen y el movimiento se hace más lento, entonces NO se debe usar pantuflas o chancas para evitar caídas, usar zapato cerrado con suela antiderrapante, ya sea de goma u otro material.

¿Cómo se debe cargar un objeto?

Si el objeto es demasiado pesado, es mejor empujar, ya que si se jala, además de ejercer fuerza en los brazos también se ejerce una fuerza sobre la espalda y te puedes lastimar; esto a que tenemos articulaciones que cargan más peso que otras. Será mejor que te ayudes con la cadera y hagas palanca con los pies para empujar.

Cuando se cargan más de dos objetos en las manos, es necesario distribuir el peso equitativamente en ambas manos para evitar lesiones a la columna.

Se recomienda hacer prevención en los niños, ya que cargan con la mochila muy pesadas con sus libros, puede que por el momento no se presenten síntomas, pero con el tiempo se van acumulando molestias y repercuten en su salud.

Muchas veces observamos que los niños llevan colgada la mochila solo de un lado pero, ¿Por qué tienen dos asas la mochila? Porque debe ir en ambos hombros para que el peso se pueda distribuir, además tiene que ir pegada a la espalda y no colgando hasta la parte baja de la espalda.

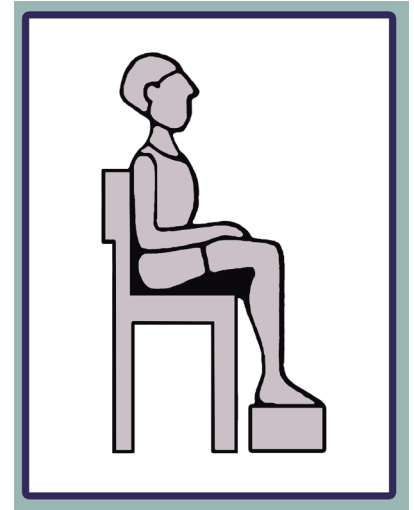
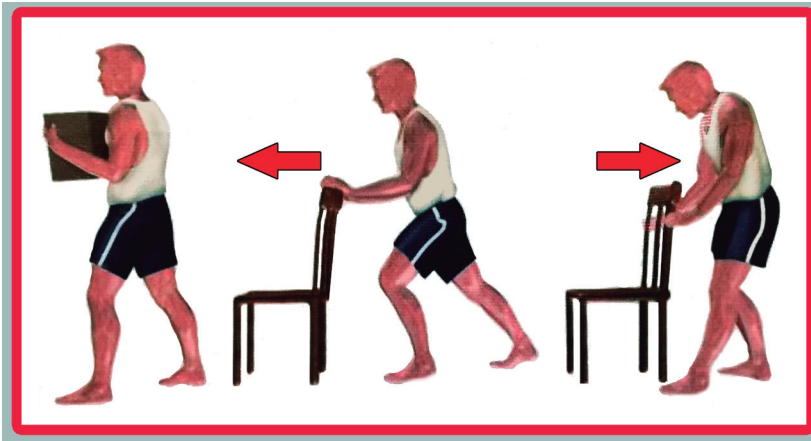
Con las mochilas de ruedas pasa lo mismo, si ayudan, pero en el momento en que estas rodando para jalar la mochila, también lastimas la

espalda y el hombro, no se recomienda jalar la mochila, en este caso es mejor empujar hacia delante.

¿Cómo levantar un objeto suponiendo que además de problemas de espalda, si se tiene problemas de rodilla?

Suponiendo que se tiene más desgaste en la rodilla izquierda que en la derecha, que rodilla debe de ir adelante y cual atrás para poder flexionarme.

Ejercicio: la rodilla que debe ir adelante será la que no tenga ningún problema, en este caso será la derecha porque el peso se cargara adelante para poder agacharse y la de atrás no cargara tanto peso. Inclinarsse poco a poco vas a tomar el objeto, lo vas a hacercar a tu cuerpo y te levantas.



¿Cómo sentarse?

En primera estancia las sillas deben cumplir ciertas características.

Imagine que ya tiene ciertos problemas de rodillas, seguramente ha visto cuanto les cuesta o como sufren esas personas, sobre todo si están en superficies que se hunden; es muy pesado levantarse.

¿Cómo debe ser el lugar donde se va a sentar?

Siempre debe tener un respaldo de preferencia recto y entre más alto mejor con una superficie que no esté dura, que sea firme y tenga un acolchonado.

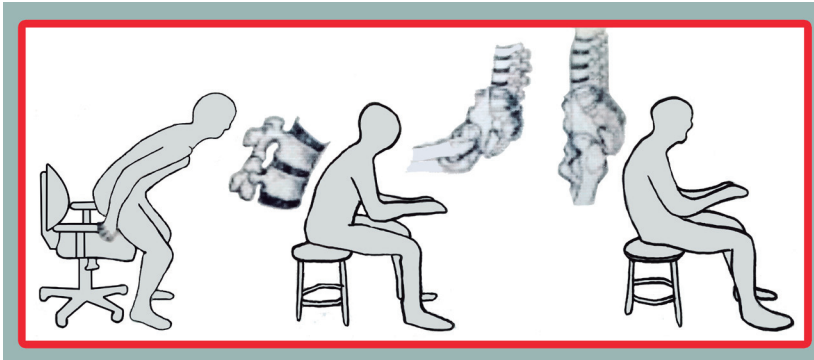
Para sentarte, la pierna que va a ir atrás será la que menos dolor tenga. Poco a poco tiene que sentarte en la orilla de la silla y empujar con tu cadera hacia el respaldo. Si la silla no es recta puede ayudarse con un suéter y colocarlo en el respaldo para apoyar bien la zona lumbar y corregir tu postura.



Si cuesta mucho trabajo hacerlo de esta forma, puede usar una silla para apoyarte haciendo lo mismo, pero en este caso en lugar de apoyarse con la pierna se hará con la silla, tomando el objeto se puede colocar en la silla y de esta manera las manos quedan libres para levantarte.

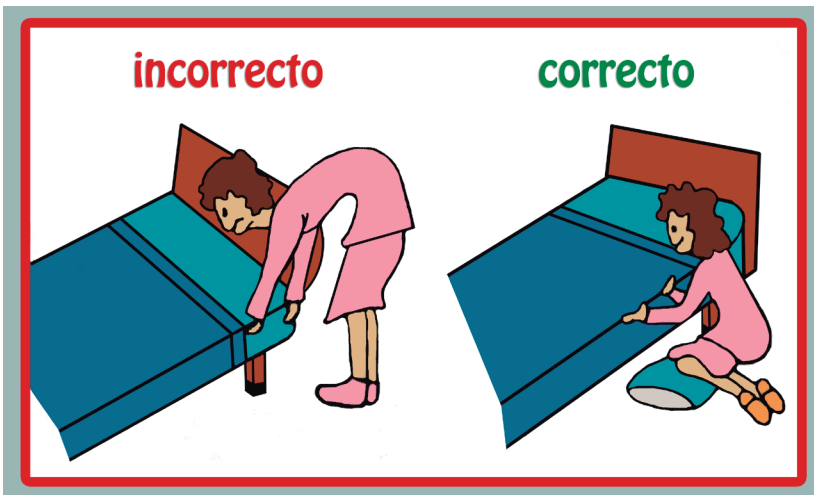
Si está sentado y quiere levantarte, lo primero es apoyar el pie que menos dolor tenga porque el peso va a ir hacia adelante. Si la silla es muy alta es necesario colocar un banco debajo de los pies para evitar que estén colgando y de esta manera se corrige aún más las articulaciones.

Si se tiene problemas de rodilla, cadera o espalda **NO** se recomienda sentarse en superficies que no tengan respaldo o que sean superficies bajas ya que se tiende a tomar posturas que no son adecuadas.



## Actividades de la vida diaria (AVD)

Si su cama es muy alta, es necesario acoplarla a modo que quede a un nivel y si por lo contrario esta es muy baja, puede colocar unas calzas debajo para evitar el esfuerzo al incorporarte cuando estés acostado.



Si tiene problemas con las rodillas o cadera debe evitar situaciones en las que tenga que ponerse en cuclillas.

Cada recomendación se debe adaptar a la situación que cada persona tenga, ya que no siempre son las mismas.

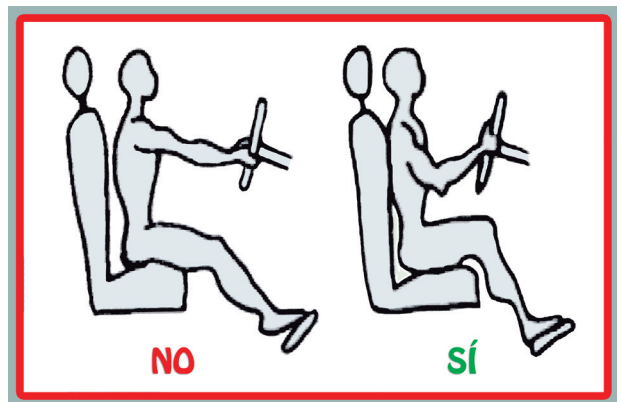
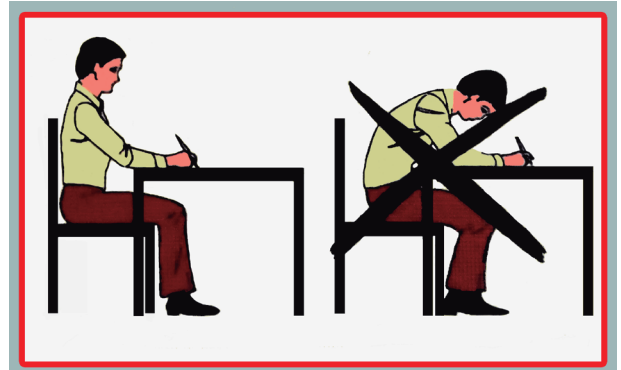
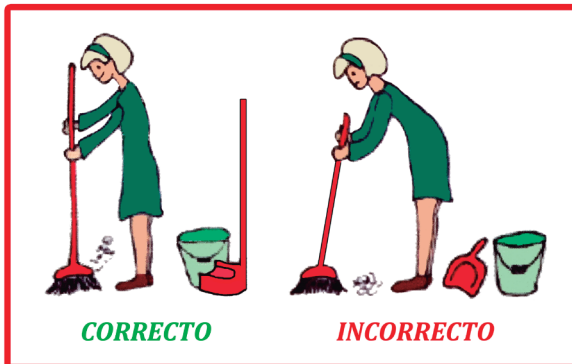
El tamaño de la escoba requiere adaptaciones de acuerdo a la estatura de quien la esté usando para mejorar la postura, y que cuando barren, trapean o aspiran, las personas tienden a flexionarse a causa de que la escoba es muy corta. Una recomendación es cortar un pedazo a otra escoba y añadirlo para mejorar el tamaño y sobre todo llevar a cabo la práctica de manera adecuada, por ejemplo la técnica correcta para barrer y no lastimarte es que si lo hace hacia la izquierda debes hacer el movimiento con los brazos y no con la espalda.

Se recomienda adaptar de igual manera el recogedor, para evitar situaciones de mala postura.

Si hace limpieza y ocupa una cubeta, evitar agacharte, es mejor colocarla sobre una silla o una superficie alta para no flexionarse tanto.

Si trabaja en oficina o en algún otro lugar que implique pasar la mayor parte del tiempo en la computadora, hacer adaptaciones para evitar la mala postura. Si su computadora está muy baja, lo mejor es adaptar un banco o colocar en una superficie alta a modo que esta quede al nivel de los ojos ya que es importante cuidar no solo la postura sino la vista también.

En cuanto a los asientos del automóvil, comúnmente están un poco inclinados, lo correcto es colocar un cojín para nivelar el asiento y de la misma forma en la parte lumbar de la espalda.



¿Cómo levantarse y acostarse en la cama?

Ejemplo, va a sentarse en la cama, ya sea que se apoye de la andadera. Si tiene afectada la pierna izquierda, debe comenzar por subirla primero ya que es la que le costará más trabajo subir y puede apoyarse de sus manos; en cambio la otra pierna que no tiene problema podrá subirla de manera normal.

Al momento de acostarte, para no lastimar la espalda, debe girar un poco y acostarte de lado ayudándose del ante brazo y mano.

Si acostumbra dormir de lado, debe colocar una almohada o cojín no muy ancho entre una rodilla y otra, para tener la espalda, cadera, rodillas y tobillos a un nivel adecuado además de evitar que las rodillas se estén friccionando entre sí.

Si duerme boca arriba, para mantener una postura correcta, se coloca el mismo cojín, pero esta vez bajo el hueco que está en las rodillas, porque cuando se está

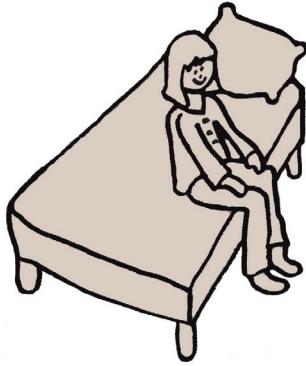
boca arriba, la espalda no queda en completo contacto con el colchón, sino que hay un ligero hueco en la zona lumbar por las curvaturas que tenemos; de esta forma, si se coloca el cojín en el hueco de las rodillas la espalda baja y quedará en contacto con el colchón.

Evitar usar almohadas que sean demasiado altas o dormir sobre los apoya brazos del sofá porque lastimarían aún más las cervicales y toda la zona lumbar y dorsal.

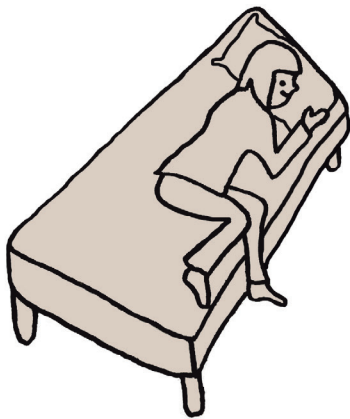
No se recomienda dormir boca abajo porque de esta forma se hace más cóncava la curvatura lumbar, además de que al despertar puede sentirse hormigueo, adormecimiento y dolor en los brazos, esto a causa de que se modifica la circulación de la sangre.

Todo lo que se pueda hacer como prevención para una salud de la columna vertebral, evitará problemas que a lo largo del tiempo no puedan recuperarse de manera óptima.

# ¿CÓMO DEBO ACOSTARME?



**SENTARSE A LA  
ORILLA DE LA CAMA  
Y DESLIZARSE  
HACIA ATRÁS.**



**RECOSTAR EL  
CUERPO Y SUBIR  
LOS PIES A LA CAMA  
AL MISMO TIEMPO.**



**ACOMODARSE EN  
UNA POSICIÓN  
CORRECTA PARA  
DORMIR.**



# ¿CÓMO DORMIR?



**CORRECTO**



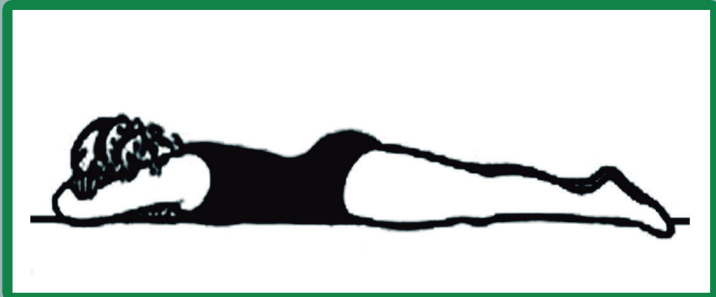
**INCORRECTO**



**CORRECTO**



**INCORRECTO**



**INCORRECTO**

## Riesgo de Caídas

**Lic. Brenda Berenice Merino Hernández**  
Pasante en Terapia Ocupacional  
**Biol. Sylvia L. Núñez Trias**  
Difusión y Divulgación Científica

¿Qué es una caída?

Es la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita a cualquier persona a caer al suelo en contra de su voluntad.

Las secuelas de una caída pueden ser físicas, como un trauma inmediato, contusiones, hematomas, fracturas o reducción en la movilidad.

Algunas veces las víctimas de caída sufren daños psicológicos, dependiendo de qué eventos tengan que afrontar, se deprimen, o les genera miedo el accidente y pueden tener cambios de comportamiento; muchas veces disminuyen sus actividades físicas y sociales.

Aun cuando se usen aditamentos ortopédicos para prevenir, se puede llegar a caer o a tropezar porque el piso es del mismo color y no logran identificar dónde están los bordes, en cambio, si se tiene un lugar con iluminación e identificación de dónde están los bordes se puede desplazar con mayor seguridad. (Fig.1 y Fig.2)



Fig. 1



Fig. 2



**Las caídas y sus consecuencias se pueden prevenir**

Se puede observar la diferencia de dónde se tiene más riesgo de caer y dónde más libertad de trasladarse con seguridad.

Dentro de la casa, es importante tener libres los espacios, ya sean grandes o pequeños, y evitar tener obstáculos como lo son los tapetes. (Fig.3)

Esta tarea integra a la familia con la responsabilidad de proporcionar y mantener los espacios libres de obstáculos, ya que en ocasiones llegan los nietos o sobrinos con juguetes, cajas o compras del supermercado, y estos son obstáculos para las personas tanto jóvenes como mayores. (Fig.4)



Fig. 3

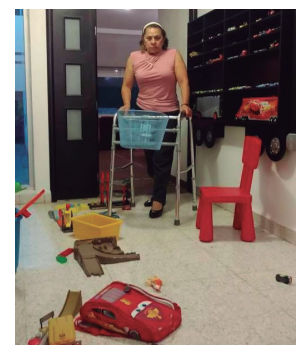


Fig. 4

Se insiste que el espacio tiene que estar libre y ordenado para poder caminar con seguridad.

Aunque muchas veces consideramos que el área de descanso es un lugar seguro porque es nuestro sofá y lo conocemos, al momento de incorporarnos se presenta un riesgo de caída porque o es muy bajo o no tenemos puntos de apoyo, y mientras buscamos de dónde sostenernos o que alguien nos asista, podemos caer.

Es aquí donde se puede hacer uso de algún cojineté ortopédico o almohadilla convencional, con la función de tener un aumento, estos aditamentos ayudan a que levantarse sea más fácil y seguro.

Es también importante revisar que el respaldo no esté muy profundo, de lo contrario se recomienda el uso del cojineté o almohadilla que alinee la columna a 90° y esté cuidando la espalda y cadera para poder incorporarse con mayor protección. (Fig.5)

Si se requiere de algún aditamento ortopédico o andadera, es importante colocarlo frente a nosotros porque éste será nuestro punto de apoyo para poder sujetarnos e incorporarnos. Lo mismo ocurre cuando se usa el bastón, es importante colocarlo frente a nosotros porque en él nos vamos a apoyar para poder impulsarnos. (Fig.6)



Fig. 5



Fig. 6

Si lo realizas de lado, cuando vas a levantarte la carga de todo tu peso se desplaza y el bastón por igual puede caer. Por ello la importancia de tenerlo al centro, para estabilizarte y enseguida levantarte.

Cuando tengas un familiar que le cueste incorporarse por alguna debilidad en piernas o cadera, y no puedas levantarlo tú mismo, lo puedes hacer con una *tabla de transferencia* que se coloca por debajo de la cadera y se desplaza hacia el objeto o lugar donde vaya a estar con la seguridad de que no se va a caer. (Fig.7)

Cuando se convive en casa con personas que estén activas, cocinando, que corran o salgan, y el área no esté completamente limpia, en el piso puede quedar basura o residuos y cuando alguien pase por ahí sin darse cuenta, puede resbalar o tropezar y caer. (Fig.8)

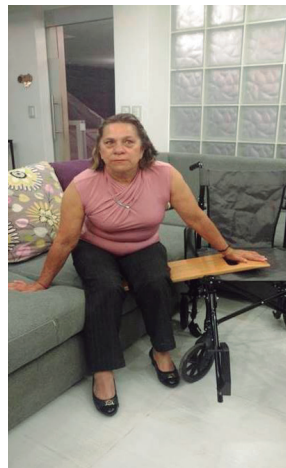


Fig. 7



Fig. 8

Toda área debe estar limpia para poder pasar con o sin aditamento, es recomendable que no haya ningún exceso de grasa en el piso, ya que ese es otro factor que provoca caídas. (Fig.9)

Si deseas tomar algún objeto que no esté a tu alcance, no debes estirarte o subir en un banco u objeto, mucho menos agacharte o sujetarte de los muebles, porque no siempre tienen la capacidad de soportar nuestra carga de peso y en el simple hecho de recargarse puedes resbalar junto con el mueble; por eso es importante que la mayoría de los objetos estén al alcance, de no ser así nos podemos apoyar de un aditamento como un auxiliar que nos ayude a tomar cualquier objeto que este fuera de nuestro alcance. (Fig.10)

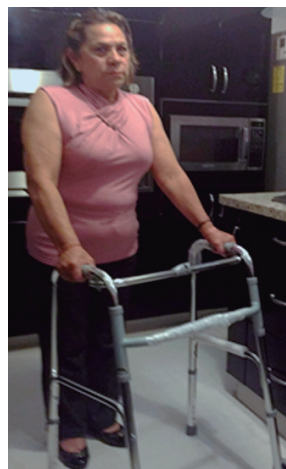


Fig. 9



Fig. 10

Se puede usar una herramienta casera de material muy ligero, cuya finalidad sea alcanzar cualquier objeto que esté en el piso o en algún lugar elevado, sin necesidad de realizar mayor esfuerzo, y no solamente en la cocina sino en cualquier lugar, ya sea que levantemos las llaves, el dinero, el control *z*, el teléfono y todo lo que involucre estar buscando de dónde sujetarnos para agarrar el objeto. (Fig.11)



Fig. 11

Se piensa también que en el comedor no hay riesgo de caídas, pero muchas veces se tienen sillas con patas muy delgadas y respaldos ligeros, que pueden provocar que al momento de sentarse la silla se desplace.

Se recomienda tener una silla ancha, con patas y respaldo firme y no usar sillas o bancos de plástico. Si tienes dificultad para incorporarte puedes apoyarte de una almohadilla o cojinetes y algún familiar lo pueda colocar en la silla para que lo sujete por debajo para dar soporte y así evitar que se deslice. Además, si las sillas cuentan con descansabrazos, puedes apoyarte o impulsarte para incorporarte, siempre y cuando el material sea firme. (Fig.12)

Es importante que si necesitas de un aditamento ortopédico siempre debe estar a la mano, ejemplo; si usas bastón, siempre sucede que cuando llegas a un lugar dejas el bastón y se cae; el problema es que tendrías la necesidad de agacharte para recogerlo y esto podría provocar una caída, porque no tienes ningún apoyo.

Se puede aprovechar que a los bastones se les ata un pequeño cordón junto con un chupón de succión y de esta forma se asegura que no se caiga el bastón, facilitando la seguridad del usuario.

Adicionalmente se fabrican otro tipo de cojines o almohadillas mecánicas o automáticas que ya que traen un amortiguador y cuando el usuario se levanta, éste le impulsa de forma gradual hasta que esté de pie sin mayor esfuerzo. Se recomienda tener una silla ancha, de preferencia con apoyabrazos y con el respaldo y las patas gruesas y firmes. (Fig.13)

Como lo hemos comentado anteriormente, las escaleras son otro punto de riesgo, porque a veces los hijos, sobrinos o nietos, dejan juguetes u objetos en los escalones, y al bajar o subir, se puede sufrir una caída, también se requerirá agacharse para quitar el objeto, lo cual representa otro riesgo. (Fig.14)



Fig. 12



Fig. 14



Fig. 13

Si las escaleras son otro punto de riesgo, se debe colocar un barandal; si tiene piso resbaloso, hacer uso de las bandas antiderrapantes para evitar resbalar, éstas son seguras para subir o bajar; aunque también existen bandas antiderrapantes fosforescentes, no para que se vean bonitas o decoren, sino porque muchas veces si la recámara está en la parte de arriba y por cualquier situación se tiene que bajar, en lo que se llega al apagador, se puede identificar dónde están los escalones. (Fig. 15 y Fig.16)

En casa no debe haber obstáculos ni grandes ni pequeños, ya que al querer rodearlos o quitarlos con el bastón o con el pie, podemos resbalar y caer. Lo mismo pasa con las mascotas, no se recomienda tenerlas dentro de la casa, las más pequeñas se meten entre los pies y las grandes te empujan.

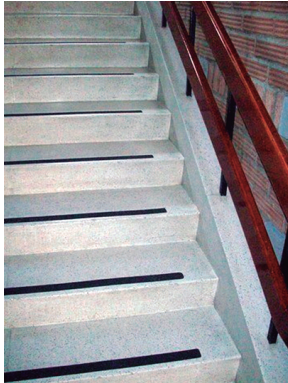


Fig. 15

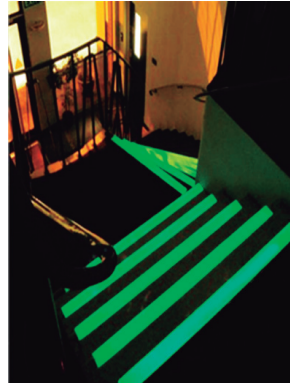


Fig. 16

En el área del baño, sucede que los WC no son de tamaño estándar y muchas veces puede uno quedar sentado a una altura muy baja, y si no se tiene un barandal para ayudar a levantarse, se corre un riesgo de caída, ya que existe una limitación al momento de incorporarte por no tener una sujeción. Para esto existen los aumentos en los retretes con apoyos laterales, que van a la altura del retrete o al piso. Es importante no colocar tapetes y en caso de que el piso sea resbaloso, es recomendable aquí hacer uso de las bandas antiderrapantes. (Fig. 17 y Fig.18)



Fig. 17



Fig. 18

Todos los aditamentos se consiguen en los establecimientos de artículos ortopédicos. (Fig.19)

En la ducha, la recomendación es bañarse con una silla, ésta debe ser una silla especial para baño de uso ortopédico, ya que se adaptan a la altura que se necesite; cuentan con gomas antiderrapantes y un respaldo que da un punto de apoyo y seguridad. No usar sillas convencionales o bancos de plástico. (Fig. 20 y Fig. 21)

## Aditamentos

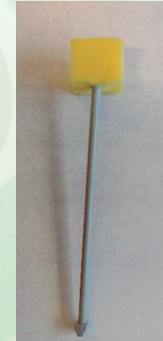


Fig. 19

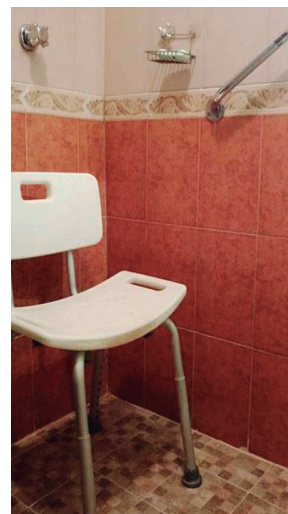


Fig. 20

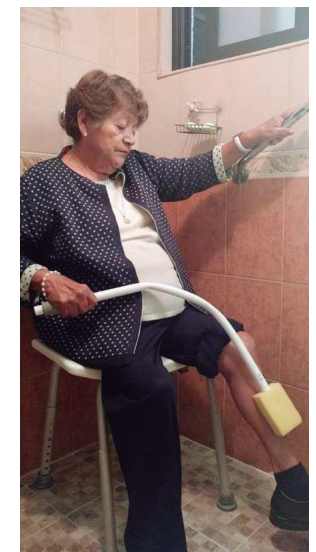


Fig. 21

Se puede hacer también uso de aditamentos de higiene, ya que el mayor riesgo de caídas en el baño es porque se cae el jabón y aunado con el agua puedes resbalar.

Si se baña sentado, sólo necesita enjabonar la esponja y realizar sus actividades de higiene sin necesidad de flexionarse tanto. Es importante tener una superficie donde se puedan colocar los artículos de higiene y así evitar agacharse, todo debe de estar a la mano.

Al terminar de bañarse, sacudir las sandalias y quitar el exceso de agua, secar su cuerpo para poder levantarte con el barandal de apoyo y al salir de la ducha, evitar tener tapetes.

Si no es necesaria la silla, puede hacer uso de los artículos de baño mientras está de pie y apoyarse en el barandal. Si considera que es necesario, de igual forma, pueden colocarse bandas antiderrapantes.

Para realizar cualquier actividad, es indispensable contar con una barra de apoyo por si en algún momento siente mareo, debilidad o la necesidad de sostenerse, pueda tener mayor seguridad para estabilizarse, de lo contrario, si considera que no es tan indispensable como parece, procure tener su artículo ortopédico a la mano para que cuando lo necesite tenga la ayuda disponible. (Fig.22)

Si cuenta con tina para bañarse, se sugiere NO hacer uso de la misma porque no es una superficie completamente plana y puede resbalar. (Fig.23)



Fig. 22



Fig. 23

Al salir del baño y esté listo para vestirse, es prudente que se haga sobre una silla firme que soporte su peso y tenga gomas antiderrapantes, pero ¿por qué para vestirse? Porque a veces cuesta trabajo colocar las calcetas. También se fabrican aditamentos que ayudan y facilitan a realizar esta maniobra y cuando estamos sentados nos auxilia a dirigir la calceta hacia el pie y jalarlo por medio de unas cintas, esto ayuda a no tener que agacharse o buscar dónde colocar el pie. (Fig.24)

Lo mismo sucede con los zapatos, cuando quiere introducirlos, se tiene que agachar para meter el pie, pero, puede hacer uso de un calzador del tamaño que lo necesite, para que le permita colocarse el calzado sentado. (Fig.25)

Cuando se coloca un pantalón sentado, se mete primero una pierna y enseguida la otra, pero al momento de levantarte el pantalón se convierte en un obstáculo entre sus piernas que parece ser como si las tuviera amarradas, y si decide agacharse puede caer. Se recomienda utilizar un aditamento para subir el pantalón que le permita engancharlo y subir a una altura donde no tenga que agacharse tanto y así pueda terminar de colocarlo. La ropa siempre debe estar cerca, de lo contrario se debe usar la pinza de alcance.



Fig. 24

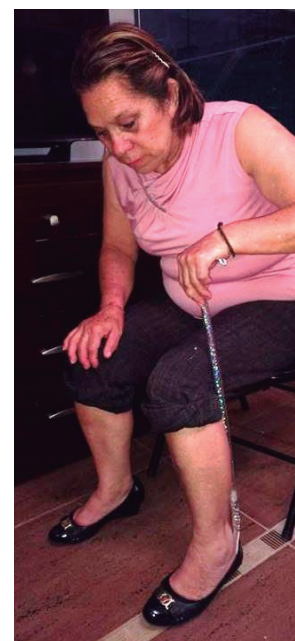


Fig. 25

El calzado es un artículo de suma importancia, en ocasiones no sólo otros objetos pueden causar una caída. El calzado debe ser un zapato suave, que de soporte a la altura del empeine, que sea cerrado y tenga suela antiderrapante, esto da mayor comodidad y permite realizar mejor la marcha. Si cuenta con algún zapato que tenga estas características pero que tenga agujetas, tome en cuenta que con el movimiento, éstas hacen fricción hasta desabrocharse, pudiendo provocar caídas. Cuidado, asegure sus agujetas con un nudo apropiado. (Fig.26)

Los zapatos que **NO** se deben usar son: las sandalias de un solo punto, las pantuflas, ya que son muy suaves, no dan soporte al pie y las suelas son muy blandas, mucho menos los flats porque no tienen soporte en el empeine y no cuentan con la suela ideal, éstas sólo son ideales para bañarse, **NO** son para andar en casa o salir, su uso es exclusivo es para la ducha porque tienen mejor apoyo en el empeine y soporte en el talón.

Recuerda que al salir de la ducha es necesario quitar el exceso de agua de los pies y las pantuflas. (Fig.27)



Fig. 26



Fig. 27

La hora de dormir es también un tiempo de atención porque en la noche se continúa estando en actividad, ya sea para tomar agua, contestar el teléfono o resolver alguna emergencia, al levantarnos en la obscuridad se generan varios riesgos de caída, podemos tropezar con algún mueble u objeto, o resbalar al no pisar adecuadamente.

Para esto se recomienda el uso de andaderas con pequeñas canastillas incorporadas, en las que podemos colocar una lámpara, una botella de agua, medicinas o el teléfono para cualquier emergencia. La andadera debe estar siempre junto a la cama. (Fig. 28 y Fig.29)



Fig. 27

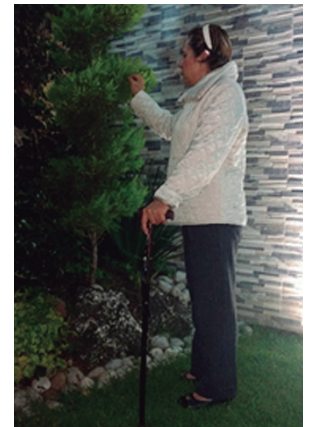


Fig. 28

Si su cama es muy alta sentarse representa un riesgo, pues puede resbalar y caer al piso; la cama tiene que estar a una altura donde pueda sentarse y levantarse con facilidad. La base tiene que ser rígida, no se deben usar bases de resorte porque se pandea el colchón y con el tiempo esto nos puede generar lesiones de columna. (Fig. 29 y Fig.30)

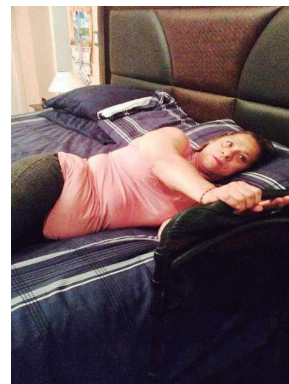


Fig. 29



Fig. 30

Si llegar a la recámara implica subir y bajar escaleras, se recomienda adaptar un espacio para dormir en la planta baja, evitando así el riesgo de caídas.

Cuando esté fuera de casa, procure tener a la mano su artículo ortopédico indicado para facilitar su andar.

Muchas veces, como familiares de los pacientes, queremos asistirlos con sillas tipo *roller* para que se trasladen con facilidad, pero estas sillas sólo deben ser utilizadas bajo prescripción médica.

Si el médico observa que la necesita, la puede prescribir, siempre y cuando el paciente cuente con ciertas características, como son: buena visión, coordinación y no tener alguna fractura. (Fig.31)

Muchas veces hemos observado, principalmente en hospitales, que los pacientes que cuentan con este tipo de sillas, se desplazan por no poder controlar la silla, porque además cargan con la mochila, el suéter, la bolsa o desayuno, provocando que el peso la desplace.

En el automóvil lo más complicado es incorporarse tanto como para entrar o salir, y muchas veces las caídas son por esta situación. Existen manijas de apoyo que se adhieren al vehículo y se pueden quitar para tener mayor seguridad y firmeza al momento de levantarse. (Fig. 32 y Fig.33)

Existen asientos giratorios que también facilitan esta actividad. Se pueden colocar en cualquier superficie, por ejemplo en una silla, y para sentarse sólo se dirige la cadera y acomodas los pies. Para salir es la misma función



Fig. 31



Fig. 32

Fotos: Lic. Brenda Berenice Merino Hernández



Fig. 34



Fig. 33

sólo se necesita apoyar de la manija o la puerta para impulsarse y bajar del auto de manera segura. (Fig.34)

Si no cuentas con el asiento giratorio, es importante visualizar antes de sentarte dónde está el asiento, colocarse bien y apoyarse en el respaldo del asiento, sentarse a la orilla y comenzar a meter una pierna enseguida de la otra y terminar por acomodar la cadera en el asiento.

Para bajar es el mismo procedimiento, acercarte a la orilla del asiento, sacar una pierna, girar un poco la cadera, sacar la otra pierna del vehículo y terminas de girar la cadera, ya que estés alineado puedes impulsarte apoyándote del respaldo o puedes pedir asistencia a un familiar o acompañante para salir completamente del vehículo.

Muchas son las recomendaciones para prevenir las caídas y hemos comentado tantas que pueden abrumarles, sin embargo, con el tiempo, al ir conociendo los beneficios de estas acciones, su aplicación en la vida diaria será automática, y esto le facilitará integrarse, ser independiente y seguir disfrutando de los días nuevos, con una vida plena y segura .

Conocer y utilizar los aditamentos ortopédicos adecuados a nuestro caminar es de gran ayuda para sentirnos libres y seguros.





## CONVOCATORIA

**A todos los compañeros del INR LGII, los invitamos a participar en el Boletín Bimestral de Instituto, en el que puedes publicar artículos relacionados con tu especialidad o hacer de nuestro conocimiento el trabajo que se realiza en tu área.**

**Es también importante enterarnos de sus logros y los premios que reciben por los mismos, dentro y fuera de nuestra Institución. La información anticipada de los cursos o cualquier otro evento, nos permitirá asistir oportunamente, y si no fuera posible, la reseña del mismo nos mantendrá informados de la dinámica de nuestro Instituto.**

**División  
de Difusión y  
Divulgación Científica**



**Recuerda que el Boletín es un medio de comunicación interna, por lo que cualquier sugerencia y/o comentario siempre será bien recibido.**

**Informes:  
Biol. Sylvia Núñez Trías  
Coordinadora Editorial del Boletín Bimestral del INR LGII  
Extensión: 18343**

