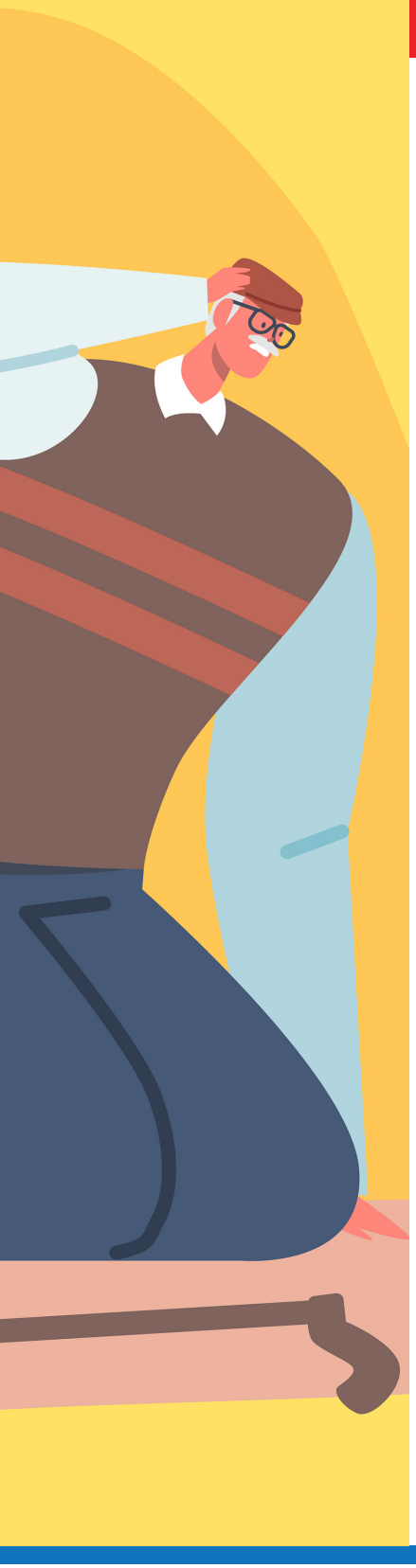
NOVEMBER 2022

TRAUMA TALK

GROUND LEVEL FALLS IN THE OLDER ADULT POPULATION



While falling from standing doesn't seem like a significant traumatic mechanism, 1 out of 5 falls does cause a serious injury such as a broken bone or head injury.

Falling once doubles your chances of falling again.

The fear of falling increases as we get older, which may cause a person to cut down on their everyday activities. When a person is less active, they become weaker, increasing their chances of falling.

If rates continue to rise, we can anticipate 7 fall deaths every hour by 2030.

WHAT YOU CAN DO TO PREVENT FALLS:

- Have your healthcare provider review your medications.
- Get regular exercise to improve your balance and strength.
- Have your vision and feet checked for medical conditions that may increase your chance of falls.
- Take small steps to make your home safer and less conducive to falls.

HOW TO MAKE YOUR HOME SAFER:

- Get rid of throw rugs or anything you can trip over.
- Make sure your home has a lot of light.
- Keep items you use often in cabinets you can reach easily without using a step stool.
- Add grab bars inside and outside your tub or shower and next to the toilet.
- Put railings on both sides of the stairs for added stability.
- Use non-slip mats in the bathtub and on shower floors.

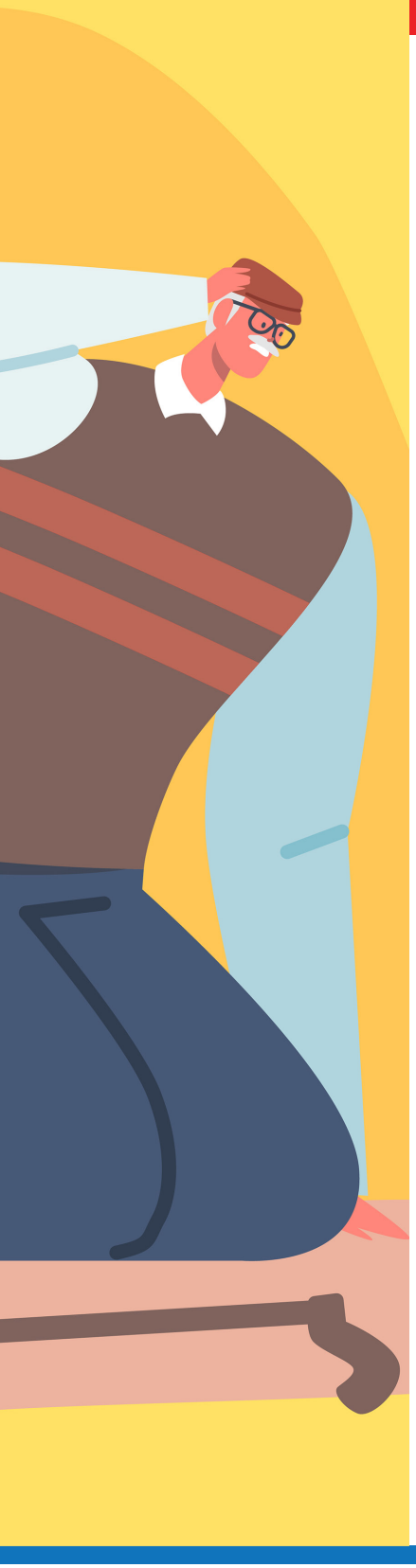
BROUGHT TO YOU BY:

WESTERN SLOPE TRAUMA COLLABORATIVE | TELLURIDE REGIONAL MEDICAL CENTER | GUNNISON VALLEY HEALTH | MONTROSE REGIONAL HEALTH | DELTA HEALTH | Community HOSPITAL

NOVIEMBRE 2022

HABLEMOS DE TRAUMATISMOS

CAÍDAS EN SUPERFICIES PLANAS EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES



Aunque caer cuando estamos de pie no parece ser un mecanismo para sufrir un traumatismo significativo, 1 de cada 5 de estas caídas causan lesiones graves como huesos rotos o lesiones de la cabeza.

Caer una vez duplica la posibilidad de volver a caer.

El temor a las caídas aumenta a medida que envejecemos, lo que hace que reduzcamos nuestras actividades diarias. Cuando somos menos activos, somos más débiles y tenemos más probabilidad de sufrir una caída.

Si los índices siguen aumentando llegaremos a 7 muertes causadas por caídas en el año 2030.

LO QUE PUEDE HACER PARA EVITAR LAS CAÍDAS:

- Pida a su proveedor médico que evalúe sus medicamentos.
- Mejore su equilibrio y fortaleza haciendo ejercicio regularmente.
- Acuda a consultas para su visión y pies para detectar condiciones médicas que pueden aumentar el riesgo de caer.
- Tome medidas para hacer que su hogar sea más seguro y menos propicio para las caídas.

CÓMO HACER QUE SU HOGAR SEA MÁS SEGURO:

- Deshágase de alfombras o de cualquier cosa con la que se pueda tropezar.
- Asegúrese de que su hogar esté bien iluminado.
- Mantenga los artículos que usa con frecuencia en estantes que pueda alcanzar con facilidad para no tener que usar un banquillo.
- Instale barras de apoyo dentro y fuera de su tina de baño o ducha y al lado del inodoro.
- Instale barandillas a ambos lados de las escaleras para aumentar su estabilidad.
- Use tapetes antideslizantes en la bañera y en el piso de la ducha.

PATROCINADO POR:

WESTERN SLOPE TRAUMA COLLABORATIVE | TELLURIDE REGIONAL MEDICAL CENTER | GUNNISON VALLEY HEALTH | MONTROSE REGIONAL HEALTH | DELTA HEALTH | Community HOSPITAL