



## Caídas en los adultos (Adult Falls)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a Un minuto de salud con los CDC.

Las caídas accidentales son una causa común de lesiones en los adultos de edad avanzada. En 2003, cerca de 14,000 ancianos murieron y más de un millón y medio fueron atendidos tras sus caídas en las salas de emergencia.

Investigadores de los CDC han observado un aumento en la tasa de mortalidad de los ancianos en la última década. Los hombres tienen más probabilidades de morir por las caídas, mientras que las mujeres tienden más a sufrir lesiones graves.

Las mujeres también son más propensas a fracturarse la cadera y a requerir hospitalización. Esto se debe a que las mujeres de edad avanzada con frecuencia presentan osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos.

Para disminuir las probabilidades de tener una caída es importante que practique ejercicio en forma regular y que el médico mantenga un control de sus medicamentos. Asegúrese en la mayor medida posible que su hogar sea un lugar seguro y libre de obstáculos que puedan causar tropiezos. Los problemas de la vista aumentan el riesgo de caerse, así que no olvide su examen anual de los ojos.

Para obtener más información sobre la salud visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en Español. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de Un minuto de salud con los CDC.