



## LOS ADULTOS MAYORES Y LAS LESIONES CEREBRALES

### PREVENCIÓN

Muchas lesiones cerebrales son prevenibles, especialmente las causadas por caídas. Estas son algunas estrategias de prevención:

- Promueva el ejercicio. El ejercicio es una de las mejores maneras de reducir las probabilidades de caídas en adultos mayores. Los ejercicios que mejoren el equilibrio y la coordinación son de especial importancia, pero consulte al médico del adulto mayor para averiguar qué ejercicios son más seguros y mejores para él.
- Haga más seguros el hogar y sus alrededores.
  - Quite las cosas de escaleras y pisos que puedan hacer que tropiece.
  - Quite los tapetes pequeños o use cinta con adhesivo por los dos lados para evitar que resbalen.
  - Coloque los objetos que usa con frecuencia en donde pueda alcanzarlos con facilidad, para que no necesite un banco.
  - Instale barras de seguridad junto al sanitario y en la tina o ducha.
  - Coloque tapetes antiderrapantes en la tina y en el piso de la ducha.
  - Añada iluminación más brillante y reduzca los reflejos utilizando pantallas de lámparas y focos esmerilados.
  - Asegúrese de que hay barandales y lámparas en todas las escaleras.
  - Asegúrese de que el adulto mayor use calzado con buen soporte y suelas delgadas antiderrapantes.
  - Recuerde a sus seres queridos que eviten el uso de pantuflas y calcetines o caminar sin calzado.



- Pida a su proveedor de servicios de salud que revise todos los medicamentos. Pida a su médico o farmacéutico que examine todos los medicamentos recetados que toma el adulto mayor, así como a todos los fármacos de venta libre, como medicinas para el resfriado y diversos suplementos. Conforme la gente envejece, puede cambiar la manera en que funcionan algunos medicamentos en el cuerpo. Esto podría hacer que una persona se sienta somnolienta o mareada, lo que podría ocasionar una caída.
- Lleve a la persona bajo su cuidado a hacerse un examen de la vista. Asegúrese de que un oftalmólogo revise que sus anteojos sean los correctos y que no presente enfermedades que limiten la visión, como glaucoma o cataratas. La mala visión puede aumentar las probabilidades de caídas.

## **ENVEJECER CON UNA LESIÓN CEREBRAL**

Para las personas con lesiones cerebrales, el envejecimiento puede tener problemas adicionales, como los siguientes:

- Pérdida de habilidades adquiridas en rehabilitación
- Aumento en el riesgo de lesiones por caídas
- Aumento en el riesgo de otras lesiones
- Aumento de las necesidades médicas
- Reducción generalizada en su resistencia, fuerza y rango de movimiento
- Aumento en el riesgo de aislamiento social
- Reducción en las habilidades de vida independiente