

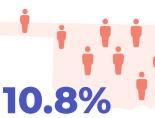
Prevención de caídas en personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias asociadas



Información



Entre los habitantes de Oklahoma, más de **uno de cada cinco** ingresos hospitalarios por una caída tenía un diagnóstico de demencia.*



El 10.8% de los adultos de Oklahoma mayores de 65 años tiene enfermedad de Alzheimer, lo que representa más de 70,000 personas.†

* Fuente de información: OSDH Center for Health Statistics - OK Hospital Discharge Data - Year 2022-2024
Aged 65 and Older

† Fuente de información: Alzheimer's Association 2025 Facts and Figures Report, 2025 Oklahoma Alzheimer's Statistics Fact Sheet



6 pasos para prevenir caídas (escanee o haga clic para obtener más información)



1. Adaptar su casa (la mayoría de las caídas ocurren en casa)

Quite obstáculos, asegúrese de que las habitaciones estén bien iluminadas e instale pasamanos en las escaleras y barras de apoyo en la bañera o junto al inodoro.



2. Controlar los medicamentos

Solicite a su proveedor de atención médica o farmacéutico que revise todos sus medicamentos, incluyendo los recetados, los de venta libre, vitaminas y minerales.



3. Mantenerse activo

Las personas suelen temer que el ejercicio pueda provocar una caída, pero la actividad física habitual es la primera línea de defensa contra las caídas y las fracturas.



4. Controlar la visión y la audición

Revise su visión y audición anualmente.



5. Usar calzado adecuado

Consulte con el proveedor de atención médica o podólogo para tratar problemas en los pies y asegurarse de usar calzado adecuado.



6. Revisar la salud de los huesos

Consulte con su médico sobre la osteoporosis si tuvo menopausia temprana, tomó corticosteroides por varios meses seguidos o si alguno de sus padres tuvo fracturas de cadera.

Recursos

Junto con sus socios, el Servicio de Prevención de Lesiones (IPS) del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (Oklahoma State Department of Health, OSDH) creó los recursos de abajo, que se pueden consultar en Oklahoma.gov/health/falls, en la pestaña de recursos.

Comuníquese con el departamento de salud local de su condado para obtener más información y consultar sobre la disponibilidad de clases.

Los recursos incluyen: (*escanee o haga clic para acceder*)



Hoja informativa sobre demencia y caídas



Caídas en adultos mayores en Oklahoma



Guía de seguridad en casa: prevención de caídas



Sea un buen vecino



Guía para reducir las caídas en adultos mayores



Servicio de prevención de lesiones
Oklahoma.gov/health/ips



Enfermedad de Alzheimer y otras demencias asociadas
Oklahoma.gov/health/adrd



Community Development Services

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, emitió esta publicación. Se ingresó un archivo digital en el Centro de Información de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas (Department of Libraries) de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para su descarga en documents.ok.gov. | Enero de 2026