

Guía de Conversación Sobre la Prevención de Caídas para los Cuidadores



Cuidadores, hablemos sobre cómo mantenerlos a usted y a su familia seguros y activos.

Parece de sentido común: todo el mundo se cae, sin importar la edad. Sin embargo, para muchos adultos mayores, una caída inesperada puede resultar en una lesión grave y costosa. La buena noticia es que la mayoría de las caídas se pueden prevenir. Como cuidador, usted tiene el poder de reducir el riesgo de caída de su ser querido, y también su propio riesgo de caída.

Usted puede ser un compañero y un participante en la prevención de caídas. Esta guía de conversación tiene muchos propósitos. Utilice esta guía como una herramienta de empoderamiento en su papel de cuidador. Úsela si usted o la persona que está cuidando ha sufrido una caída, está experimentando una disminución de la movilidad, no se mantiene firme sobre sus pies o tiene miedo de caerse. Cuando sea necesario, utilícelo para hablar con otros miembros de su familia o con profesionales de la salud sobre la creación de un plan de acción para la prevención de caídas.

Muchas personas piensan que las caídas son comunes a medida que envejecemos. La verdad es que los adultos mayores pueden mejorar el equilibrio y la fuerza. Tomar medidas para abordar el riesgo de caídas es una manera importante de mantenerse sano e independiente el mayor tiempo posible. Las actividades de prevención de caídas son beneficiosas para todos a lo largo de la vida, ¡y pueden ser divertidas!

¿Por qué es importante la prevención de las caídas?

Las Caídas Son Comunes

- Las caídas son la principal causa de lesiones fatales y no fatales para los estadounidenses mayores. 1 de cada 4 adultos mayores se cae cada año.
- Cada 11 segundos, un adulto mayor es tratado en la sala de emergencias por una caída.
- Cada 19 minutos, un adulto mayor muere por una caída.

Las Caídas Pueden Causar Lesiones Graves

- Las caídas provocan lesiones, como fracturas de cadera, huesos rotos y lesiones en la cabeza. De hecho, más de 2,8 millones de adultos mayores son tratados en los departamentos de emergencia anualmente debido a una caída, lo que resulta en más de 800.000 hospitalizaciones.

Las Caídas Son Costosas

- El costo promedio del hospital por una lesión producida por una caída es de más de \$30,000. Las caídas, con o sin lesiones, conllevan una pesada carga en la calidad de vida. Después de una caída, muchos adultos mayores desarrollan temor a caerse y, como resultado, limitan sus actividades y compromisos sociales. El miedo a las caídas puede provocar un mayor deterioro físico, depresión, aislamiento social y sentimientos de impotencia.

Las Caídas También Afectan A Los Cuidadores

- Las investigaciones han demostrado que después de la primera caída de una persona que recibe cuidados, los cuidadores informan de un aumento significativo en la carga del cuidador, el miedo a las caídas y la depresión.

¿Por qué es importante esta guía para los cuidadores?

El cuidado puede ser un gran desafío. Las investigaciones han demostrado que el daño a la salud del cuidador de familia parece aumentar con el tiempo. Si puede evitar una caída, ya sea usted como cuidador o la persona a la que cuida, ahorrará tiempo, estrés y dinero.



Los Cuidadores Necesitan Opciones para Aumentar la Aptitud Física

- 1 de cada 5 cuidadores informa de un alto nivel de tensión física como resultado de sus deberes de cuidado.

Los Cuidadores Necesitan Más Información

- Más de 8 de cada 10 (84%) cuidadores afirman que necesitan más información o ayuda sobre temas de cuidado.

Los Cuidadores Quieren Preocuparse Menos y Mantener a Su Ser Querido Seguro

- Los cuidadores por lo general desean información sobre cómo mantener a su ser querido seguro en casa (42%) y sobre cómo manejar su propio estrés (42%).

Los Receptores de los Cuidados Probablemente Corren el Riesgo de Sufrir una Caída

- La mayoría de los cuidadores ayudan a su ser querido con al menos una actividad de la vida diaria (59%), y lo más común es que ayuden a subir y bajar de las camas y sentarse y levantarse de las sillas (43%). Tres de cada cinco receptores de cuidados padecen una condición física a largo plazo (59%).

Fundamentos de la Prevención de Caídas

Mantenerse sano a medida que envejecemos mejora nuestra vida cotidiana. Los que son menos activos físicamente tienen un mayor riesgo de caerse. Los ejercicios de fuerza y equilibrio, el manejo adecuado de los medicamentos, los controles regulares de la vista y la seguridad del entorno son algunos de los pasos que usted y su ser querido pueden dar para evitar una caída.

Los factores de riesgo más comunes que pueden provocar una caída:

- **Factores de riesgo físicos:** Cambios en el cuerpo que aumentan el riesgo de sufrir una caída.
- **Factores de riesgo del comportamiento:** Las cosas que hacemos o no hacemos que aumentan nuestro riesgo de caídas.
- **Factores de riesgo ambiental:** Peligros en nuestro hogar o comunidad.

La clave es saber dónde buscar.

- **Debilidad muscular, equilibrio y problemas de marcha:** A medida que envejecemos, la mayoría de nosotros perdemos algo de fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio, principalmente por la inactividad, lo que hace más fácil caerse.
- **Visión:** En el ojo envejecido, menos luz llega a la retina, lo que hace más difícil ver los bordes de contraste, los peligros de tropiezo y los obstáculos.
- **Uso de medicamentos:** Algunos medicamentos de venta con o sin receta médica pueden causar mareos, somnolencia, deshidratación o interacciones entre ellos que pueden provocar una caída.
- **Medio ambiente:** La mayoría de los adultos mayores han vivido en sus casas por mucho tiempo y nunca han pensado en modificaciones simples que puedan mantenerlo más seguro a medida que envejecen.
- **Condiciones crónicas:** Más del 90% de los adultos mayores tienen al menos una condición



crónica como diabetes, enfermedades del corazón o artritis. A menudo, éstas aumentan el riesgo de caídas porque resultan en la pérdida de funciones, inactividad, depresión, dolor o uso de múltiples medicamentos.

Estas son algunas medidas que puede tomar para prevenir una caída.

Mantenerse sano a medida que envejecemos mejora nuestra vida cotidiana. Los que son menos activos físicamente tienen un mayor riesgo de caerse. Los ejercicios de fuerza y equilibrio, el manejo adecuado de los medicamentos, los controles regulares de la vista y la seguridad del entorno son algunos de los pasos que usted y su ser querido pueden dar para evitar una caída.

- Iniciar una conversación con la persona que está cuidando para determinar si está en riesgo de sufrir una caída.
- Identificar si puede estar en riesgo de sufrir una caída y desarrollar un plan de acción para asegurarse de que es un cuidador fuerte y saludable.

Paso 1: ¿Es hora de hablar de la prevención de caídas?

Esta lista de verificación ayudará a determinar si usted o la persona a la que cuida corre el riesgo de sufrir una caída y si es necesario tomar más medidas. Está pensada para ser contestada individualmente. Conteste las preguntas para usted primero, y luego respóndalas para la persona que está cuidando. Un puntaje individual de 4 o más puntos indica que esa persona puede estar en riesgo de una caída grave en el futuro.

Marque Con Un Círculo Sí o No Cada Una de las Declaraciones			Por Qué Importa
Sí (2)	No (0)	Me he caído en el último año.	Las personas que se han caído una vez es probable que se vuelvan a caer.
Sí (2)	No (0)	Puedo usar, o me lo han aconsejado, un bastón o andador para moverme con seguridad.	Las personas a las que se les ha recomendado el uso de un bastón o un andador es más probable que se caigan.
Sí (1)	No (0)	A veces me siento inestable cuando camino.	Inestabilidad o necesidad de apoyo al caminar son signos de mal equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me estabilizo aferrándome a muebles cuando camino por la casa.	Esto también es una señal de pobre equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me preocupa caerme.	Las personas a quienes les preocupan las caídas es más probable que se caigan.
Sí (1)	No (0)	Necesito impulsarme con las manos para levantarme de una silla.	Esto es señal de debilidad en los músculos de las piernas, una causa importante para las caídas.
Sí (1)	No (0)	Me cuesta subir a la acera.	Esto es también señal de debilidad en los músculos de las piernas.
Sí (1)	No (0)	A menudo tengo que correr al baño.	Correr al baño, especialmente por la noche, aumenta la posibilidad de caídas.
Sí (1)	No (0)	He perdido algo de sensibilidad en mis pies.	El entumecimiento de los pies puede causar tropiezos y llevar a caídas.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir mareado o más cansado de lo normal.	Los efectos secundarios de los medicamentos puede aumentar la posibilidad de caerse.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o mejorar mi estado de ánimo.	Esas medicinas pueden aumentar la posibilidad e caerse
Sí (1)	No (0)	A menudo me siento triste o deprimido.	Los síntomas de la depresión, como No sentirse bien o sentirse lento, están ligados a las caídas.
Total _____		Sume el número de puntos de cada respuesta afirmativa. Si anotó 4 puntos o más puede correr el riesgo de caerse.	

Esta lista fue desarrollada por el Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center y sus afiliados, y es un riesgo de caídas validado herramienta de autoevaluación (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011:42(6)493-499). La lista fue adaptada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) con permiso de los autores.

Paso 2: Hable Sobre la Prevención de Caídas

Si usted o la persona a la que cuida corre riesgo de caerse basándose en las preguntas del Paso 1, el siguiente paso es tener una conversación con la familia, los amigos o aquellos en la comunidad que puedan ser de apoyo. Utilice la lista de verificación del Paso 1 para tomar notas de sus observaciones y tráigalas a las citas con el médico o cuando hable con cualquier otra persona que esté en condiciones de ayudar. La tabla de la derecha está diseñada para ayudar a iniciar una conversación con la persona que está cuidando.

Notas de Conversación

PRIMERO DE TODO, edúquese antes de la conversación. Hemos incluido algunos recursos que pueden ser útiles al final de esta guía. Usted puede hablar con familiares o amigos sobre sus preocupaciones y reunir información.

NO ES FÁCIL decirle a un amigo o a un familiar “Me preocupa tu seguridad y que te puedas caer”. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- Cuide su lenguaje. Por ejemplo, es Bueno e implica apoyo decir cosas como, “Estoy preocupado por ti y quiero ayudarte”.
- Tenga en cuenta cómo describe los cambios que usted ha notado que representan un riesgo para la caída. Sea claro al hablar con su ser querido sobre su seguridad general. Puede sugerir acompañarle a un chequeo de bienestar que incluya una evaluación de la prevención de caídas, que es simple, una prueba de rutina, como la presión sanguínea o la evaluación de la diabetes.
- Tengan en cuenta su tono y su lenguaje corporal, y sea positivo. Conozca las preferencias del individuo y su estilo de comunicación.

PIENSE que esta conversación puede ocurrir más de una vez. Intente continuar el diálogo y sea considerado. Las conversaciones sobre la seguridad y la prevención de caídas puede ser vista como una pérdida de independencia por algunos adultos mayores.

COMBINE UNA VISITA AL MÉDICO con una actividad agradable, como salir a almorzar o algo que le guste a la persona mayor.

ESTÉ ABIERTO a cambiar su estrategia y conozca los recursos disponibles.

Paso 3: Desarrollo de un Plan de Acción Para la Prevención de Caídas

Este último paso proporciona siete estrategias que puede tomar inmediatamente para crear un plan de acción para la prevención de caídas. Use los riesgos identificados en el paso 1 y las notas de la conversación en el paso 2 para informar su plan de acción.

Acción



1. Consiga apoyo para tomar medidas sobre su seguridad.

Determine si hay una razón para preocuparse por las caídas. Muchos adultos mayores reconocen que la caída es un riesgo, pero creen que no les sucederá a ellos o que no se lastimarán, incluso si ya se han caído en el pasado. Un buen lugar para empezar es tener una conversación sobre el asunto. Eso es lo que esta herramienta está destinada a hacer. Si hay preocupaciones sobre las caídas, mareos o el equilibrio, sería mejor hablarlo con un proveedor de atención médica que puede evaluar más a fondo el riesgo y sugerir programas o servicios que podrían ayudar.

Amigo o familiae que le ayudará: _____



2. Hable sobre las condiciones de salud actuales.

Determine si usted o el receptor de la atención está experimentando algún problema con el manejo de su salud. ¿Ha habido dificultades para recordar la toma de medicamentos? ¿O ha habido efectos secundarios? ¿Se está volviendo más difícil hacer cosas que solían ser fáciles? También asegúrese de aprovechar todos los beneficios preventivos que ahora ofrece Medicare, como la visita Anual de Bienestar. Hable abiertamente con su proveedor médico sobre todas sus preocupaciones.

Amigo o familiar que le ayudará: _____



3. Anote cuándo fue su último chequeo ocular.

Revise su visión anualmente. Si usted o la persona a la que cuida usa gafas, asegúrese de que la prescripción está actualizada y los lentes son los que aconseja el oftalmólogo. Recuerde que el uso de lentes que cambian de color puede ser peligroso cuando se pasa del sol brillante a edificios y casas oscuras. Una simple estrategia es cambiar las gafas al entrar o detenerse hasta que los lentes se ajusten. Los bifocales también pueden ser problemáticos en las escaleras, así que es importante ser cauteloso. Quienes tienen problemas para ver deben consultar con un especialista en baja visión para encontrar formas de sacar el máximo provecho a su vista.

Amigo o familiar que le ayudará: _____



4. Fíjese si usted o la persona a la que cuida se apoya a paredes, muebles, o a alguien al caminar, o si hay dificultad al levantarse de una silla.

Todos estos son señales de que podría ser el momento de ver a un fisioterapeuta. Un fisioterapeuta puede ayudar a mejorar el equilibrio, la fuerza y el paso con ejercicios. También podría sugerir un bastón o un andador y orientarle sobre cómo utilizar estas ayudas. Asegúrese de seguir sus consejos. Las ayudas mal ajustadas en realidad pueden aumentar el riesgo de caídas.

Amigo o familiar que le ayudará: _____

Acción



5. Hable sobre sus medicamentos.

Si usted o la persona a la que cuida tiene dificultades para mantener seguimiento de los medicamentos o está experimentando efectos secundarios como mareos o somnolencia, hablelo con un médico y un farmacéutico. Es mejor revisar los medicamentos cada vez que haya una nueva prescripción. Mantenga una lista de medicamentos, incluyendo los de venta libre y los suplementos, para que la lista sea fácilmente accesible cuando visite a un médico o farmacéutico.

Amigo o familiar que le ayudará: _____

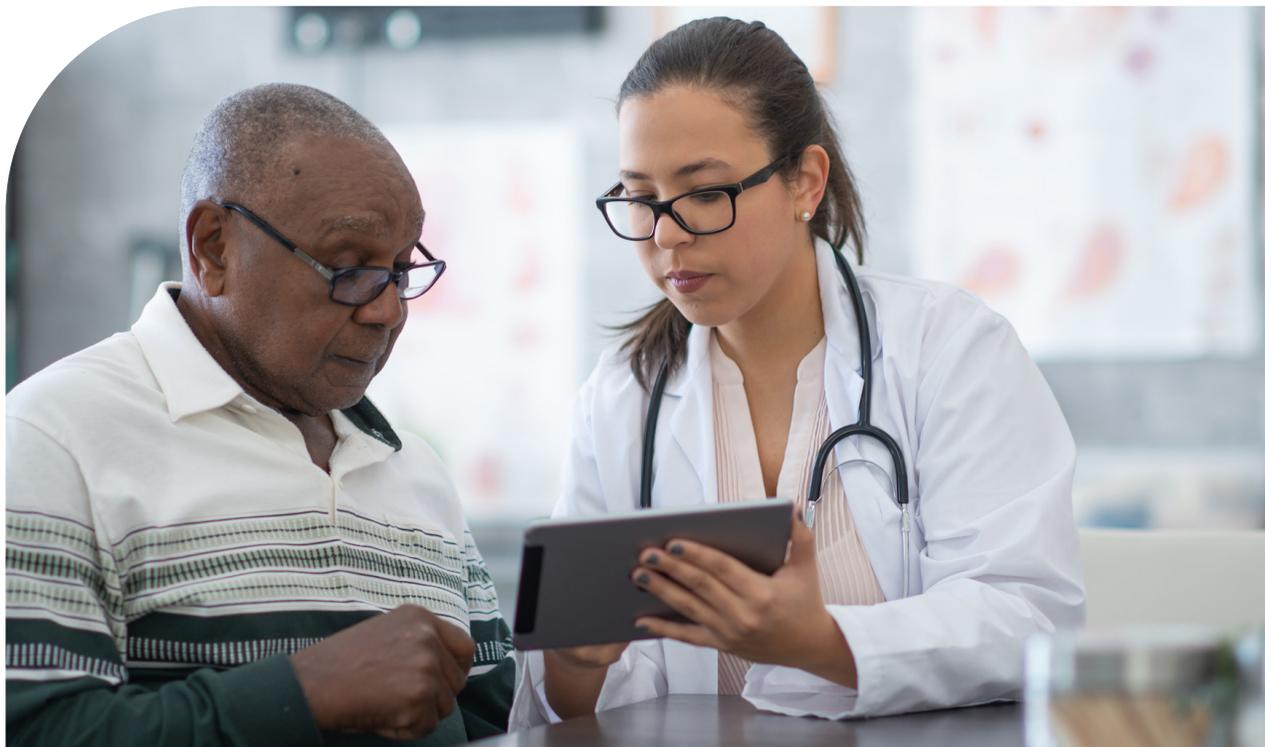


6. Haga una evaluación de seguridad de su casa.

La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. Hay muchas maneras simples y baratas de hacer un hogar más seguro. Para obtener asistencia profesional, consulte a un terapeuta ocupacional. Esto son algunos ejemplos:

- **ILUMINACIÓN:** Aumente la iluminación en toda la casa, sobre todo en la parte superior e inferior de las escaleras. Asegúrese de tener fácil acceso a la luz al levantarse en medio de la noche.
- **ESCALERAS:** Instale dos rieles seguros en todas las escaleras.
- **BAÑOS:** Instale barras de agarre en la bañera/ducha y cerca del inodoro. Asegúrese de que se instalen donde su ser querido las puede usar. Considere usar una silla de ducha y ducha de mano.
- **PISOS:** Mantenga los pisos libres de desorden. Retire las alfombras pequeñas o use cinta de doble cara para evitar que las alfombras resbalen.

Amigo o familiar que le ayudará: _____



Paso 3: Desarrollo de un Plan de Acción Para la Prevención de Caídas

Acción



7. Encuentre un programa comunitario apropiado de prevención de caídas.

Muchas comunidades en todo el país ofrecen programas de prevención de caídas que se ha demostrado que ayudan a las personas a reducir el riesgo y el temor a caerse. A continuación se presentan cuatro programas:

MATTER OF BALANCE (Cuestión de Equilibrio)

Para adultos con riesgo de caídas moderado a alto.

El programa enfatiza maneras prácticas de afrontar el temor a caerse y enseña estrategias de prevención de caídas. Las actividades grupales estructuradas incluyen charlas en grupo, el desarrollo de habilidades y el entrenamiento de ejercicios que puede hacerse sentados.

PASO A PASO

Para adultos con riesgo de caídas moderado a alto.

El programa ofrece estrategias y ejercicios para reducir las caídas y aumentar la confianza en uno mismo para tomar decisiones y el cambio de comportamiento en situaciones donde los adultos mayores corren el riesgo de caerse. Los participantes deben sentirse seguros de pie y caminando de forma independiente antes de comenzar este programa.

TAI CHI

Para adultos con menor riesgo de caídas.

Los programas de Tai Chi ayudan a los mayores a mejorar la movilidad, el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y salud psicológica. Antes de empezar con el Tai Chi, el participante debe ser capaz de pararse en una pierna durante 5 o más segundos y no tener miedo de caerse.

MANTENTE ACTIVO E INDEPENDIENTE TODA LA VIDA

Para adultos mayores con reducido riesgo de caídas.

Este programa de actividad física reduce los factores de riesgo de caídas al aumentar la fuerza y mejorar el equilibrio. Cada clase incluye un calentamiento, aeróbicos, actividades de equilibrio, ejercicios de fortalecimiento y estiramiento que pueden hacerse sentados o de pie, y componentes educativos.

DÓNDE ENCONTRAR PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- Agencias Locales sobre el envejecimiento.
- Coaliciones estatales para la prevención de caídas.
- Centros locales de mayores, YMCA, hospital, clínica de salud, o Consejo del condado sobre el envejecimiento.

Amigo o familiar que le ayudará: _____

Perspectivas de los Cuidadores de Familia Sobre la Prevención de Caídas: ¡No Está Solo!

La prevención de caídas es buena para el receptor del cuidado.

“Mi madre Linda* sufrió repetidas caídas y una fractura de fémur. Después de pasar un tiempo en un centro de rehabilitación y participar en 3 meses de terapia física privada, su movilidad todavía estaba limitada por un andador y se sentía aislada de su comunidad. Mientras hojeaba un periódico local, vi un anuncio sobre Matter of Balance, el programa de prevención de caídas. Animé a mi madre a que se inscribiera, y ella se inscribió a regañadientes en el programa de 8 semanas. En la cuarta semana, usaba un bastón en lugar de su andador. La semana 8, podía caminar 10 minutos por su cuenta. El programa ayudó a mi madre a ganar confianza y reducir su miedo a caerse. Después de completar Matter of Balance, ella se matriculó en el programa Tai Ji Quan: Moverse para un mejor equilibrio. Después de dos meses y medio de Tai Ji, ¡ya no necesitaba usar un bastón! Ahora es una instructora certificada tanto de Matter of Balance como de Tai Ji Quan.”

— Michelle*

Cuidadora de New Hampshire



La prevención de caídas es buena para el cuidador.

“Matter of Balance me reforzó y aumentó mi conocimiento para sentirme capacitado como cuidador. Aprendí muchas nuevas formas e ideas para mantener el equilibrio. Disfruté aprendiendo qué cambios podía hacer para ayudarme a evitar las caídas y recuperarme si me caigo. Darme cuenta de los beneficios del ejercicio, y comenzar con un programa que puedo seguir también fue útil. Lo que más me gustó fue que pude ganar suficiente fuerza y aprender la técnica apropiada para levantarme de una silla sin usar mis manos. ¡Algo muy importante para mí! También he aprendido la importancia de las actividades físicas y mentales a medida que envejecemos. Practicar ejercicios para el equilibrio y la fuerza; compartir experiencias con otros participantes de la clase, como consejos para prevenir caídas, consejos sobre como “asegurar su casa contra las caídas; por ejemplo, luces nocturnas, alfombras antideslizantes. Todo esto fue parte de lo que aprendí a través de Matter of Balance.”

— Faith*

Cuidadora en Texas

Recursos Adicionales

Consejo Nacional para Adultos Mayores

www.ncoa.org/ContraCaídas

Infografías, Folletos y Hojas de Consejos

- 6 Pasos para Prevenir una Caída (infografía disponible en inglés, español y portugués)
- 6 Pasos para Prevenir Caídas entre tus Seres Queridos
- Osteoartritis y Caídas
- Destruir los Mitos de las Caídas de los Adultos Mayores
- Preparar la casa para el invierno para prevenir caídas

Videos

- 6 pasos para prevenir una caída (disponible en inglés y español)
- Tienes el poder de prevenir una caída
- Hacer que su casa esté libre de caídas

Otros Recursos

- *Resúmenes del Programa de Prevención de Caídas Basado en la Evidencia.* Encuentre un programa en su comunidad contactando con una Agencia Local de Envejecimiento, la Coalición Estatal para la Prevención de Caídas, el centro para adultos mayores, YMCA, el hospital o la clínica de salud.
- *Blog de prevención de caídas y envejecimiento saludable para adultos mayores y cuidadores,* incluyendo un artículo sobre 18 pasos para vivir en un hogar libre de caídas.
- *Prevención de caídas en la comunidad:* Una lista de 5 puntos para moverse por su vecindario
- Historias de éxito en la prevención de caídas
- Recursos del Día de Concienciación para la Prevención de Caídas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/steady

Herramientas Para Evitar Accidentes, Muertes y Lesiones de los Adultos Mayores (Steady)

STEADY incluye materiales educativos, como hojas de datos, folletos, gráficos y herramientas

para mejorar la prevención de caídas. Todos son descargables y personalizables.

- Cuidadores de familia: *Proteja a sus seres queridos de las caídas*
- Compruebe la seguridad: Identifique y elimine los peligros de las caídas en el hogar (disponible en inglés y español)
- Folleto de Stay Independent (disponible en inglés y español)
- Folleto “Qué puede hacer para prevenir las caídas” (disponible en inglés, español y chino)
- Hipertensión Postural: Folleto “Qué es y cómo manejarla” (disponible en inglés y en español)

Go4Life

nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity

Una campaña de ejercicio y actividad física del Instituto Nacional del Envejecimiento en el NIH diseñado para ayudarle a encajar el ejercicio y la actividad física en su vida diaria. Descargue estos materiales o pida que le envíen copias impresas gratuitas directamente a su casa.

- Guía de ejercicio y actividad física (disponible en inglés y español)
- Guía de ejercicios audiolibro
- Hojas de consejos
- Volantes motivacionales
- Historias de éxito

AARP

www.aarp.org

Incluye una serie de videos sobre el cuidado de familia, y una guía de soluciones inteligentes para hacer una casa cómoda, segura, y bien adaptada.

- Guía de Movilidad de la serie de vídeos sobre el cuidado de familia (disponible en inglés y español)
- Guía para el manejo de los medicamentos de la serie de videos sobre el cuidado de familia
- Guía HomeFit (Hogar Adaptado)



Referencias

- *Caregiving in the U.S., AARP & National Alliance for Caregiving* (2015). Obtenga más información en www.caregiving.org/research.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones. Sistema de Consulta y Reporte de Estadísticas de Lesiones en la Web (WISQARS) [en línea]. Accedido el 5 de agosto de 2016.
- Dow, B., Meyer, C., Moore, K. J., & Hill, K. D. (2013). El impacto del receptor de la atención recae en los cuidadores. *Australian Health Review*, 37(2), 152-157.
- asdfas Kuzuya, M., Masuda, Y., Hirakawa, Y., Iwata, M., Enoki, H., Hasegawa, J. e Iguchi, A. (2006). Las caídas de los ancianos están asociadas con la carga de los cuidadores en la comunidad. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(8), 740-745.
- Meyer, C., Dow, B., Bilney, B. E., Moore, K. J., Bingham, A. L., & Hill, K. D. (2012). Caídas de personas mayores que reciben atención informal en el hogar en Victoria: Influencia en los receptores de la atención y los cuidadores. *Australasian Journal on Ageing*, 31(1), 6-12.
- Stevens, J.A., Ballesteros, M.F., Mack, K.A., Rudd, R.A., DeCaro E., & Adler, G. (2012). Las diferencias de género en la búsqueda de atención médica por caídas en la población mayor de Medicare. *American Journal of Preventive Medicine*, 59-62.
- Vellas, B.J., Wayne, S.J., Romero, L.J., Baumgartner, R.N., & Garry, P.J. (1997). Miedo a caídas y restricción de la movilidad en ancianos que sufrieron una caída. *Edad y envejecimiento* 26:189-193.

Reconocimientos

Este kit de herramientas fue posible gracias a los siguientes socios:

Alianza Nacional para el Cuidado

Establecida en 1996, la National Alliance for Caregiving es una coalición sin fines de lucro de organizaciones que se centran en el avance del cuidado de familia a través de la investigación, la innovación y la defensa de los derechos. La Alianza lleva a cabo investigaciones, hace análisis de políticas, desarrolla programas nacionales de mejores prácticas y trabaja para aumentar la conciencia pública de los problemas del cuidado de familia. Nosotros reconocemos que los cuidadores de familia aportan importantes contribuciones sociales y financieras para mantener el bienestar de aquellos a los que cuidan, la Alianza se dedica a mejorar la calidad de vida de las familias y sus comunidades en toda la nación.

Consejo Nacional para Adultos Mayores – Centro Nacional de Recursos para la Prevención de Caídas

El Centro de Recursos para la Prevención de Caídas del Consejo Nacional para el Envejecimiento apoya la implementación, la difusión y la sostenibilidad de los programas y estrategias de prevención de caídas basadas en la evidencia en toda la nación. El Centro aumenta la conciencia pública y educa a los consumidores y profesionales sobre los riesgos de las caídas y cómo prevenirlas, y sirve como centro nacional de intercambio de herramientas, mejores prácticas y otra información sobre prevención de caídas. El Centro Nacional de Recursos para la Prevención de Caídas está financiado por la Administración sobre Envejecimiento (AoA), que es parte de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) a través del Fondo de Prevención y Salud Pública 2014 (Subsidio No. 90FC2000-01-00). Los beneficiarios de la subvención que llevan a cabo proyectos bajo el patrocinio de los gobiernos se les anima a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones en este sitio web no representan necesariamente la política oficial de la AoA, ACL o HHS.