Evita caídas

¡La prevención es vital!

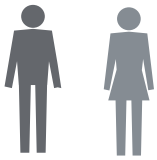
Datos esenciales

2,725 personas fallecieron en 2016.

44% de las caídas fatales ocurrió en personas adultas mayores.

54% de las caídas fatales entre grupos vulnerables ocurrió en el hogar.

27% de las 3,882,910 caídas no fatales de 2012 ocurrió en adolescentes.



Tasas de mortalidad por entidad

- > 1.9 por 100,000 habitantes.
- 1.1 a 1.9 por 100,000 habitantes.
- < 1.1 por 100,000 habitantes.

Tipos de caídas

De los fallecimientos registrados en 2016, los principales tipos de caídas fueron:

En población infantil

1. Desde o fuera de un agujero, aljibe o cisterna, cavidad, etc.
2. De un balcón, barandal, puente o ventana.

En población adulta mayor

1. En el mismo nivel, desde o fuera del retrete.
2. Agujero, aljibe o cisterna o cavidad.

Factores de riesgo

En personas adultas mayores

Problemas de salud como agudeza visual, disminución de capacidades físicas, cognitivas, afectivas, polifarmacia o sobremedicación.

Uso de calzado inadecuado, prendas de vestir sueltas, sillas de ruedas, bastones y andaderas inadecuadas.

Condiciones de la vivienda como escaleras estrechas, superficies resbaladizas, poca iluminación y presencia de alfombras.

En población infantil

- El uso de andaderas infantiles.
- Falta de mantenimiento en viviendas y ausencia de medidas de seguridad.
- Jugar en ambientes externos (juegos infantiles, patines y patinetas).

En adolescentes

- Realizar actividades riesgosas o practicar deportes extremos sin equipo de seguridad.
- Conductas riesgosas asociadas al consumo de alcohol y de drogas ilícitas.

Medidas preventivas

Campañas educativas sobre prevención de caídas.

Impulsar leyes sobre los sistemas de seguridad en las ventanas de edificios altos.

Impulsar normas sobre la seguridad en juegos infantiles en las zonas de juego de los parques y centros educativos.

Adecuación de dosis de medicamentos, particularmente los psicotrópicos en personas adultas mayores.

L M M J V S D

Prescripción de dispositivos asistenciales apropiados para disminuir problemas físicos y sensoriales en personas adultas mayores.

Programas grupales comunitarios de fortalecimiento muscular y capacitación sobre prevención de caídas en personas adultas mayores.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

STCONAPRA
Secretariado Técnico
Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes

Informes: 5062 1600 ext. 53027 • www.conapra.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."