

Do not write, stamp, punch holes or affix a sticker in this area.

Direction of Feed

# Averigüe cuál es su riesgo de tener una caída

To reproduce, follow the printing instructions. Do not fold this form.

ESCRIBA EL APELLIDO DEL PACIENTE EN LETRA DE IMPRENTA

## Instrucciones para el marcado

Utilice un lápiz número 2. Rellene completamente el óvalo como se muestra...



EL NOMBRE DEL PACIENTE

FECHA DE NACIMIENTO DEL PACIENTE

Form for patient name

Form for birth date (Mes, Día, Año)

Por favor marque "sí" o "no" para cada uno de los siguientes enunciados.

Por qué es importante

Radio buttons for 'sí' and 'no'

He tenido una caída en el último año.

Las personas que han tenido una caída tienen probabilidades de volver a caerse.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

A veces siento que no tengo estabilidad al caminar.

La falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Me preocupa caerme.

Las personas que tienen preocupaciones de caerse tienen más probabilidades de tener una caída.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Uso o me han recomendado que usara bastón o un caminador para desplazarme con seguridad.

Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un caminador posiblemente ya tengan más probabilidades de tener una caída.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Me sostengo de los muebles para estabilizarme cuando camino en casa.

Esto también es señal de falta de equilibrio.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Necesito ayudarme con las manos para levantarme de una silla.

Esta es una señal de debilidad muscular en las piernas, una de las principales causas de caídas.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Tengo algo de dificultad para subir el borde de la acera.

Esto también es señal de debilidad muscular en las piernas.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Frecuentemente tengo urgencia de llegar al baño.

Correr para llegar al baño, especialmente durante la noche, aumenta las probabilidades de caerse.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

He perdido un poco de sensibilidad en los pies.

Tener los pies entumecidos puede hacer que se tropiece y se caiga.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir aturdido o más cansado de lo normal.

A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de caerse.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o para mejorar el estado de ánimo.

Estos medicamentos a veces pueden aumentar sus probabilidades de caerse.

Radio buttons for 'sí' and 'no'

Con frecuencia me siento triste o deprimido.

Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse aletargado, se relacionan con las caídas.

Esta lista fue elaborada por el VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC) y sus afiliados y es una herramienta validada de autoevaluación de riesgo de caídas (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011:42(6)493-499). Adaptado con autorización de los autores.