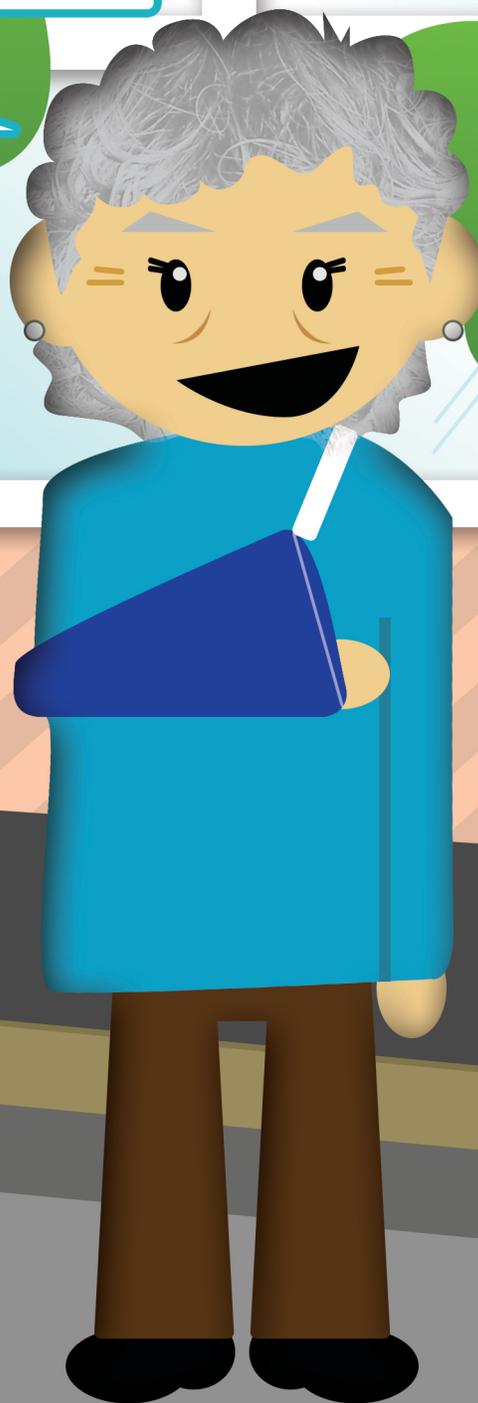


**“AH... YA CAIGO”**



## **INFORMACIÓN SEGUNDA DE FORROS NOVELA GRÁFICA: “AH...YA CAIGO”**

### **DIRECTORIO:**

**Dra. María de las Mercedes Martha Juan López**

Secretaria de Salud

**Dr. Pablo Antonio Kuri Morales**

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

**Dr. Jesús Felipe González Roldán**

Director General del Centro Nacional de Programas Preventivos y  
Control de Enfermedades

**Dra. Gabriela Raquel Ortiz Solís**

Directora del Programa de Salud del Adulto y del Anciano

### **AUTORES:**

**Dra. María Esther Lozano Dávila**

**Lic. Rogelio Archundia González**

**Mtra. Gloria Elena Vargas Esquivel**

**Dr. Javier Alfredo Calleja Olvera**

### **CO-AUTORES:**

**Dr. Carlos Dhyver Wiechers de las Deses**

**Dra. Zoila Trujillo de los Santos**

**Dr. José Olvera Álvarez**

**Dra. Lourdes Tokunaga Bravo**

**Dr. Sergio Salvador Valdés Rojas**

**Lic. Leticia Jaimes Betancourt**

### **CRÉDITOS:**

**Lizbeth Yanet Aguilar López**

**AGRADECIMIENTOS:**

**Dra. Blanca Estela Fernández García**

**Lic. Edgar Alejandro García Fuentes**

**Lic. Érica Tania Chaparro González**

**Lic. Rosario Peyrot González**

**Dra. Araceli Arévalo Balleza**

**C. Evangelina Escobar Moreno**

Subsecretaría de Prevención y Promoción a la Salud

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

Publicación del Comité Nacional de Atención al Envejecimiento

Si desea mayor información, favor de comunicarse:

26146440

E-mail: [adulto\\_anciano@salud.gob.mx](mailto:adulto_anciano@salud.gob.mx)

[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

SECRETARÍA DE SALUD

© 2015 CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES.

Novela Gráfica para su Distribución a las Personas Adultas Mayores y su Familia

“Ah...Ya caigo”

ISBN: en trámite

Coordinadores de la obra:

**Dra. María Esther Lozano Dávila**

**Mtra. Gloria Elena Vargas Esquivel**

Calle Benjamín Franklin # 132, 2º piso

Col. Escandón 2ª Sección

Delegación Miguel Hidalgo

México, D. F. 11800

Guadalupe es una mujer de 75 años, ama de casa y vive con su esposo Juan. Ella sufrió una caída hace cinco años, se fracturó la cadera y fue necesario operarla para un remplazo total de la misma. Es por esto que requiere del uso permanente de un bastón. Ese día, se encontraba descansando en casa después de realizar algunas actividades...



Guadalupe se levanta rápido, sin su bastón, para contestar el teléfono que se encuentra en la cocina.



Camina entre todos sus muebles que dejan poco espacio, hasta llegar a las escaleras.



Al entrar a la cocina para contestar el teléfono, no recordó que acababa de trapear y el piso estaba mojado. Esto, más el uso de zapatos con suela lisa, propiciaron que resbalara, golpeándose la cabeza.



Finalmente contesta, pero para su sorpresa no era el teléfono el que sonaba.





El taxi llegó y se llevó a la pareja para recibir la atención médica necesaria.



Una vez que llegan con el médico, revisa a Guadalupe y le comenta que tiene que hacerse estudios para descartar alguna enfermedad que pudiera contribuir a sus caídas; también hace recomendaciones preventivas y le explica en qué consiste el síndrome de caídas.



De regreso en casa, Juan y Guadalupe reflexionan juntos acerca de las recomendaciones del médico cuando llegan sus nietos.

¡Qué susto me metiste mi amor!

Dímelo a mí... creo que a veces soy muy atrabancada... Debo de tener más cuidado y hacer los cambios que me dijo el médico

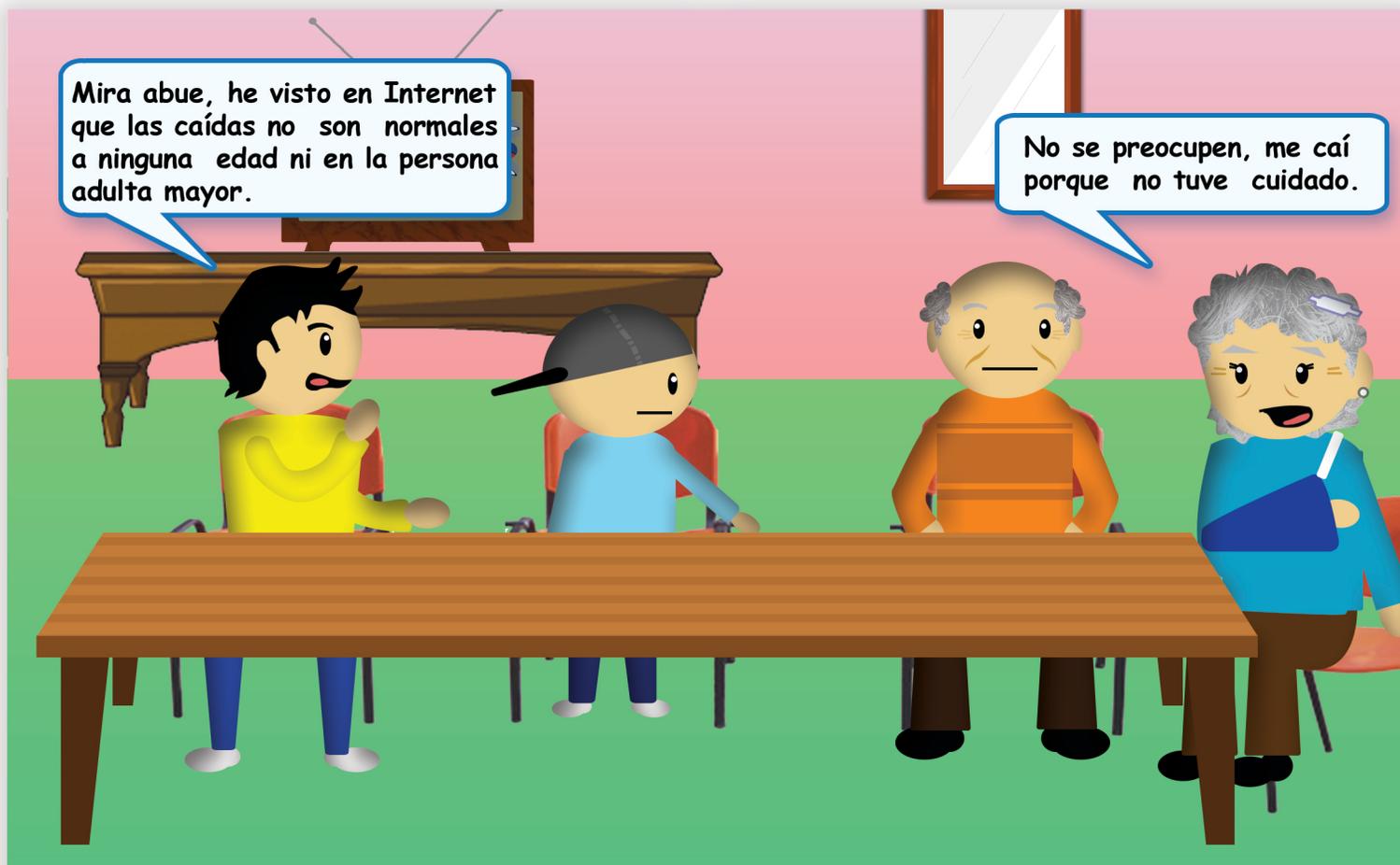
En ese momento tocan el timbre de la puerta

¡ABUELA AAAA!

Pasen hijos ¿Tienen mucho esperando? Estamos llegando

¡Hola corazones!





Lo bueno es que en esta ocasión no hubieron consecuencias serias.

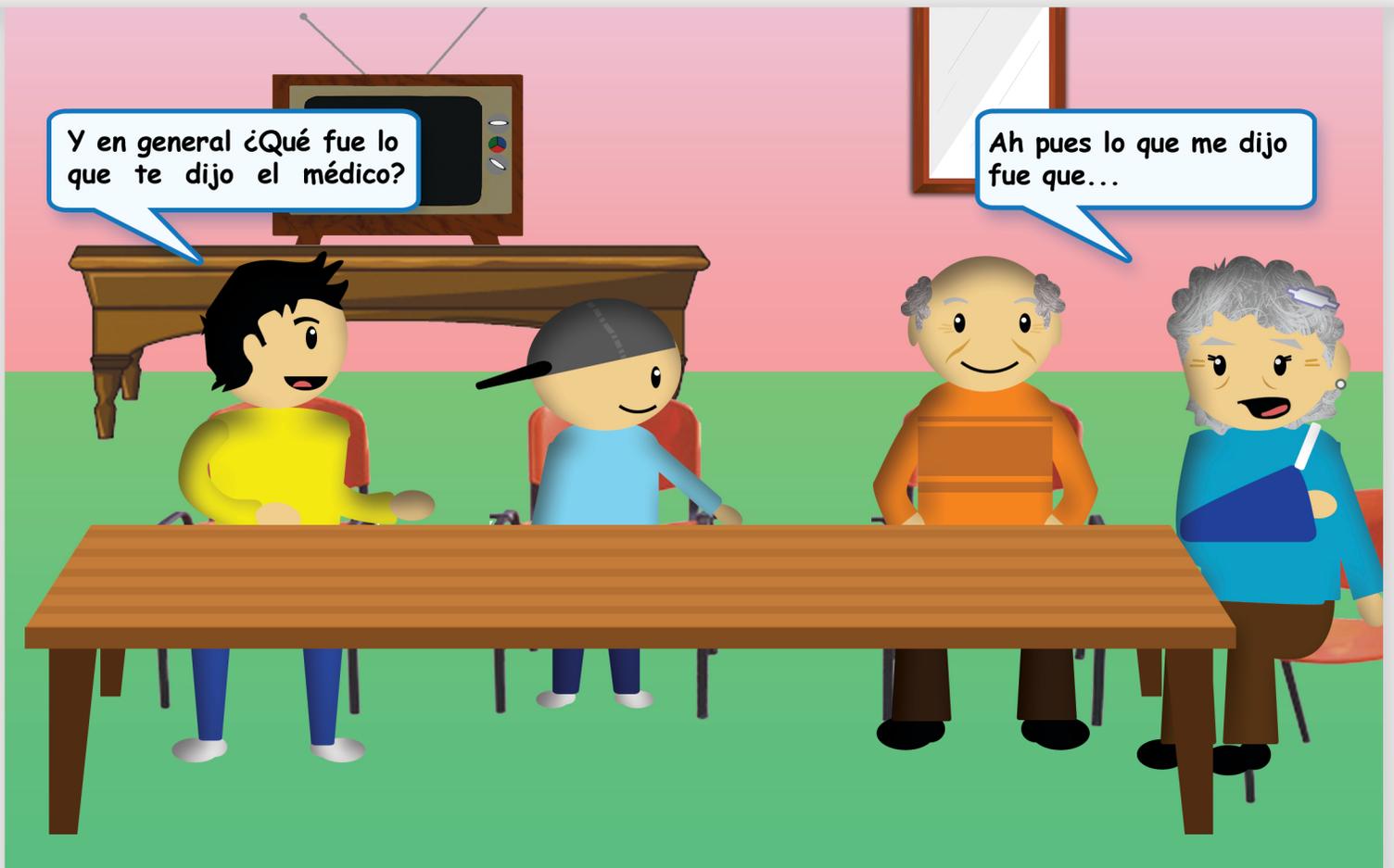
Además ¿Cómo vas a ver bien si no usas tus anteojos y no hay luz suficiente?

Sí hijo, lo primero que haré será tirar esas chanclas viejas y compraré también una cinta para colgarme mis lentes.



Y en general ¿Qué fue lo que te dijo el médico?

Ah pues lo que me dijo fue que...





Las caídas son muy frecuentes en las personas adultas mayores, pero no forman parte del envejecimiento normal.

El síndrome de caídas es un padecimiento que se caracteriza por la presencia de dos o más caídas durante el último año. Cuando esto sucede, puede ser indicativo de la presencia de una baja reserva funcional, como un ambiente peligroso que las provoca, un mal estado de salud, baja independencia o todas juntas.

Normalmente pasan en la recámara, baño, cocina o escaleras y es muy importante que uno se revise también la vista y el oído para evitar caerse por estas causas.



Cuando hay cables sueltos, alfombras arrugadas, viejas y pesadas, mala iluminación, zapatos con suela lisa, pisos mojados y otros más del ambiente, son factores de riesgo, así como la presencia de enfermedades no controladas.

Me dijo que en la presencia de este síndrome, es necesario investigar las causas; tendré que hacerme los estudios que él me pidió y contestar a todas sus preguntas para que identifiquemos las áreas o situaciones de peligro que hay en casa. Empezaremos hoy mismo los cambios necesarios para prevenir caídas.

Es una pena no haber sabido todo esto antes... tal vez hubiera evitado la fractura de la cadera.

