

# Tome el control de su salud: 6 pasos para prevenir una caída

Cada **11 segundos**, un adulto mayor es atendido en la sala de emergencia por una lesión relacionada a una caída.

*Muchas caídas se pueden evitar.*

*¡Permanezca seguro con estos consejos!*

# 1

## Busque un buen programa de ejercicios y equilibrio

Un programa que le permita desarrollar equilibrio, fuerza y flexibilidad. Comuníquese con su **Area Agency on Aging** local para referencias. Busque un programa que le guste y lleve un amigo.



# 2

## Hable con el proveedor del cuidado de su salud

Pida una evaluación del riesgo de caídas. Menciónele de alguna caída reciente.



# 3

## Regularmente revise sus medicamentos con su doctor o farmacéutico

Asegúrese que los efectos secundarios no estén aumentando su riesgo de caídas. Tome sus medicamentos como se los han recetado.

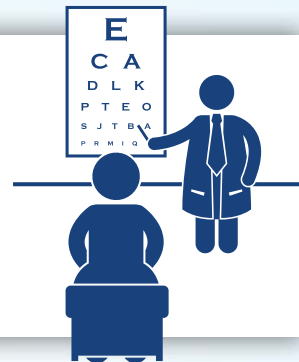


CONTINUES.

4

### Revise su vista y audición anualmente y actualice sus lentes

Sus ojos y oídos son la clave para mantenerlo de pie.



5

### Mantenga su hogar seguro

Retirar objetos que representen peligro de tropiezo, aumente la luz, asegure las escaleras e instale barandas de seguridad en áreas cruciales.



6

### Hable con su familia

Obtenga el apoyo de ellos al tomar pasos simples para estar seguro. Las caídas no son solo un problema de las personas mayores.



**ncoa**

National Council on Aging

Para aprender más, visite [ncoa.org/FallsPrevention](http://ncoa.org/FallsPrevention).

NATIONAL COUNCIL ON AGING

571-527-3900 ■ [www.ncoa.org](http://www.ncoa.org)

[www.facebook.com/NCOAging](https://www.facebook.com/NCOAging) ■ [www.twitter.com/NCOAging](https://www.twitter.com/NCOAging)