

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

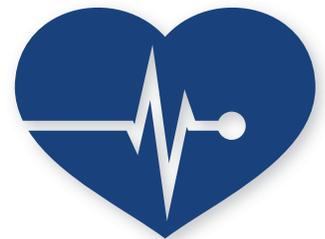
Un programa que le permita desarrollar equilibrio, fuerza y flexibilidad. Comuníquese con su **Area Agency on Aging** local para referencias. Busque un programa que le guste y lleve un amigo.



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.

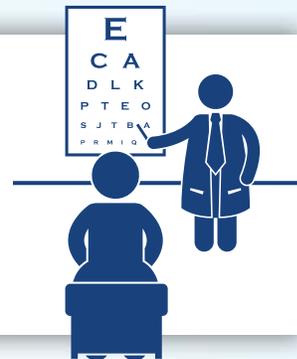


CONTINUES.

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.

NATIONAL COUNCIL ON AGING

571-527-3900 ■ www.ncoa.org
www.facebook.com/NCOAging ■ www.twitter.com/NCOAging