

NO SE DEJE CAER: METODOS SENCILLOS PARA PREVENIR CAIDAS

Usted puede tener un alto riesgo de caerse si tiene:

- musculos débiles
- si tiene caídas anteriores
- dificultades al caminar o pérdida de balance
- problemas de la vista
- artritis
- depresión
- dificultades al pensar
- muchas medicinas

Las siguientes recomendaciones pueden reducir el riesgo de caerse y lastimarse seriamente:

1. Durante su proximo examen físico pidale a su doctor o a otro profesional de salud que evalúe sus medicamentos y si tiene alto riesgo de caerse

- Preguntele a su doctor que le explique los riesgos que exponen a uno a caídas
- Preguntele a su farmaceutico si sus medicinas son contraindicadas
- Periodicamente revise sus medicinas con un profesional de salud

2. Participe en actividad física con regularidad

- Preguntele a su doctor que clases de actividades serían apropiadas para usted
- Establezca un plan de actividad física que este de acuerdo con sus intereses y habilidades
- Considere ejercicios que ayuden a su movilidad y balance para reducir el riesgo de caerse

3. Revise su casa y haga modificaciones que reduzcan riesgos peligrosos

- Consulte con un profesional para que le ayude a identificar peligros en casa.
- Modifique su hogar para hacerlo menos peligroso a caídas, reduzca el desorden, ponga luz adecuada y asegurese que los barandales y las barras esten propiamente instalados

Información Adicional

Este folleto es producto del Fall Prevention Center of Excellence, un proyecto patrocinado por el Archstone Foundation (www.archstone.org). Para más información llame a la Oficina del Programa al (213) 740-1364. Correo electrónico info@stopfalls.org o visitenos a nuestra página de Internet www.stopfalls.org