

Previniendo Caídas

Pasos Sencillos para Evitar una Caída

Su riesgo de caerse **aumenta** cuando usted tiene:

- una caída previa
- problemas de equilibrio
- enfermedades como la artritis
- depresión
- riesgos de caerse en su hogar
- muchas medicinas
- problemas con su memoria
- debilidades musculares
- problemas al caminar
- problemas de visión

Reduzca el riesgo de una caída y manténgase independiente, saludable, y fuerte haciendo lo siguiente:

1. Haga una evaluación de su riesgo

- Hable con su médico sobre los riesgos que causan caídas, especialmente si tiene una de las condiciones mencionadas previamente en este folleto.

2. Haga una revisión de todas sus medicinas

- Lleve todas sus medicinas, vitaminas, y suplementos a su farmacólogo o profesional médico a lo menos una vez al año y cuando tenga cambios en su salud.
- Pregunte acerca de la interacción y efectos adversos de las medicinas, especialmente si usted toma más de 4 medicinas.

3. Hágase un examen de los ojos

- Visite un optometrista una vez al año para que revise su visión y la prescripción de sus anteojos.

4. Mantenga una actividad física

- Preguntele a su doctor sobre los mejores tipos de actividades para usted y haga un plan que le guste y sea adecuado a las actividades que usted pueda hacer.
- Haga ejercicios de estiramiento y equilibrio usando la parte inferior de su cuerpo para tener más fuerza, mejora su equilibrio y coordinación, y reducir el riesgo de una caída.

5. Evalúe su hogar y haga cambios para su propia seguridad

- Use una lista de verificación sobre la seguridad del hogar o hable con un profesional (como un terapeuta ocupacional) para determinar las cosas que puedan causarle una caída en el hogar.
- Haga su hogar más seguro –reduzca la acumulación de cosas; mejore la luz en cada cuarto, pasillos, y escaleras; además instale agarraderas en áreas como su escalera, pasillos y baños.



Catch Yourself - Spanish

Esta forma de datos verídicos es distribuida por la Fall Prevention Coalition-Los Angeles (FPC-LA), patrocinada por la Kaiser Foundation, y creada por el Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), patrocinada por la Archstone Foundation. Para más información, visite la página www.stopfalls.org, o llámenos al (213) 740-1364, o escribanos por correo electrónico al info@stopfalls.org. Revisión última: Junio de 2010.