



Si usted camina en el parque para permanecer activo o simplemente caminando a la tienda, las caídas pueden suceder afuera. En lugares públicos, hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo de caídas.

1. Sea consciente de donde y cuando usted camina

- Por las tardes, camine donde haiga mucha luz para ayudarle a ver donde va.
- Si ve un árbol adelante de su paso, este conciente de las hojas caídas o raíces del árbol que puedan deslincar la banqueta.
- Tenga cuidado con las fracturas, hoyos/agujeros, y los cambios en el nivel de las banquetas.
- Tenga mucho cuidado durante y después del clima tempestuoso. La lluvia, la nieve, y el hielo pueden hacer cualquier superficie muy resbalosa.
- Esté seguro que usted sus anteojos mientras camine. Los anteojos bifocales o lentes de leer lo hacen más difícil para ver peligros en el suelo. Use anteojos para el sol en días brillantes para reducir el brillo.

2. Puntos para la actividad física

- Cuando camine para el ejercicio, considere caminando en lugares bienmantenidos como los centros comerciales o la pista de una escuela secundaria.
- Camine con pareja o en grupo para estar más atento a los riesgos mientras camina.
- Use zapatos con plantas firmes y de tacon bajos. Use zapatos macizos cuando haciendo ejercicio.

3. Recorrido con seguridad

- Sostenga las barandillas de mano y muévase lentamente al subir las escaleras.
- Tenga cuidado en los estacionamientos. Sea consciente de las banquetas, los carros parados, y los cambios en nivel.
- Mientras que use el transporte público como el autobus y los trenes, siempre use las barandillas si las hay.
- Al cruzar la calle, camine donde este designado para los peatones y use las rampas de las banquetas donde las haiga. Pare en la división de la calle cuando estén disponibles y espere la siguiente ocasión para cruzar.
- Siempre tome su tiempo – cruzando con prisa lo pone a riesgo de caer.

Preventing Outdoor Falls - Spanish

De Caroline Cicero, MSW, MPL; Emily Nabors, MSG; and Anna Nguyen, OTD, OTR/L

Ésta forma de datos verídicos es distribuída 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 escriáanos por correo electrónico al info@stopfalls.org. Revisión última: Junio de 2010.

