



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 deslizar 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](http://www.stopfalls.org), o llámenos al (213) 740-1364, o escriáenos por correo electrónico al [info@stopfalls.org](mailto:info@stopfalls.org). Revisión última: Junio de 2010.

