

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!

<p>1</p>  <p>Busque un buen programa de ejercicios y equilibrio</p> <p>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.</p>	<p>2</p>  <p>Hable con el proveedor del cuidado de su salud</p> <p>Pida una evaluación del riesgo de caídas. Mencionele de alguna caída reciente.</p>
<p>3</p>  <p>Regularmente revise sus medicamentos con su doctor o farmacéutico</p> <p>Asegúrese que los efectos secundarios no estén aumentando su riesgo de caídas. Tome sus medicamentos como se los han recetado.</p>	<p>4</p>  <p>Revise su vista y audición anualmente y actualice sus lentes</p> <p>Sus ojos y oídos son la clave para mantenerlo de pie.</p>
<p>5</p>  <p>Mantenga su hogar seguro</p> <p>Retirar objetos que representen peligro de tropiezo, aumente la luz, asegure las escaleras e instale barandas de seguridad en áreas cruciales.</p>	<p>6</p>  <p>Hable con su familia</p> <p>Obtenga el apoyo de ellos al tomar pasos simples para estar seguro. Las caídas no son solo un problema de las personas mayores.</p>



Para aprender más, visite ncoa.org/FallsPrevention.

www.facebook.com/NCOAging | www.twitter.com/NCOAging
ncoa.org | @NCOAging | ©2021 | All Rights Reserved.

