"Nos sentimos más fuertes cuando caminamos con frecuencia. También tenemos una actitud más positiva frente a la vida".

Muchas caídas pueden prevenirse. Con unos cuantos cambios se puede disminuir las posibilidades de una caída.

Cuatro cosas que **USTED** pueden hacer para prevenir caídas:

1. **Comience un programa de ejercicio rutinario**
2. **Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas**
3. **Examínese la vista**
4. **Haga más seguro su hogar**

Cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas

CDC FOUNDATION
MetLife Foundation

Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Para más información, póngase en contacto con:
Centers for Disease Control and Prevention
770-488-1506
www.cdc.gov/injury

CDC FOUNDATION
MetLife Foundation

Cuatro cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

❶ Comience un programa de ejercicio rutinario

Hacer ejercicio no solo es una de la formas más importantes que hay para disminuir las posibilidades de una caída, sino que lo fortalece y le ayuda a sentirse mejor. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación, como el Tai Chi, son los más beneficiosos.

La falta de ejercicio conduce a la debilidad y aumenta las posibilidades de una caída.

Pídale a su médico o proveedor de servicios médicos que le diga cuál es el mejor programa de ejercicios para usted.

❷ Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas

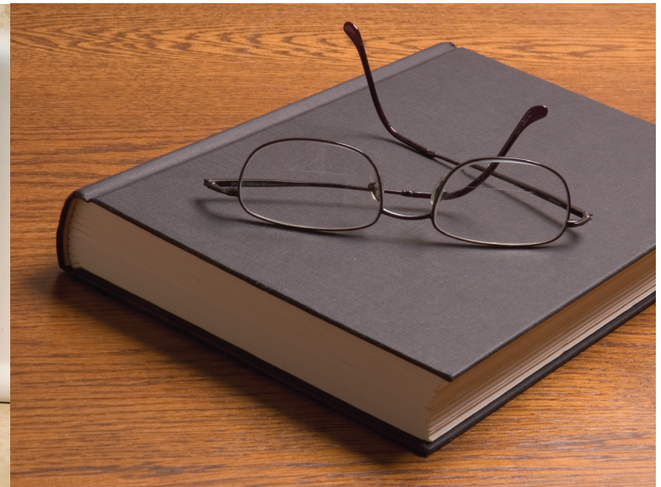
Pídale a su médico o farmacéutico que revise todas las medicinas que está tomando, incluidas las que no requieren receta. A medida que usted envejece, puede cambiar la manera como reaccionan las medicinas en su cuerpo. Algunas medicinas, o combinación de medicinas, pueden darle sueño o causar mareos y provocar una caída.

❸ Examínese la vista

Vaya a un oftalmólogo para que le examine los ojos por lo menos una vez al año. Podría estar usando anteojos incorrectos o tener una condición como glaucoma o cataratas que le impiden ver bien. La visión defectuosa puede aumentar el riesgo de una caída.

❹ Haga más seguro su hogar

Casi la mitad de las caídas ocurren en casa. Para hacer su hogar más seguro:

- ☐ Quite las cosas con las que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares por los que usted camina.
- ☐ Quite las alfombras pequeñas o use una cinta con adhesivo en ambos lados para evitar que se resbalen las alfombras.
- ☐ Coloque las cosas que usa con mayor frecuencia en los estantes inferiores para poder alcanzarlas con facilidad y sin necesidad de usar escaleras plegables.
- ☐ Instale barras para sostenerse junto a su inodoro y en la bañera o en la ducha.
- ☐ Use alfombras antiresbalantes en el suelo de la bañera y de la ducha.
- ☐ Mejore el alumbrado en su casa. Al ir envejeciendo, necesitará luces más brillantes para ver bien. Coloque cortinas o persianas ligeras para reducir el resplandor.
- ☐ Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- ☐ Use zapatos tanto dentro como fuera de su hogar. Trate de no caminar descalzo ni usar pantuflas.

“Creía que ya estaba muy viejo para aprender Tai Chi, pero disfruto las clases y mi equilibrio ha mejorado mucho”.