



El camino hacia un MEJOR EQUILIBRIO

Medidas que puede tomar para
evitar caídas



HAGA DE SU HOGAR UN SITIO SEGURO

Elimine peligros de tropiezo, instale lámparas de buena intensidad y barras de agarre en los baños, habitaciones y corredores, y coloque una campana en el collar de su mascota para que le avise cuando está cerca.

CONÉCTESE

Busque un programa comunitario diseñado para ayudar a los adultos mayores a mejorar la actividad física y modificar su entorno para reducir todos los factores de riesgo.



HABLE CON SU MÉDICO

Solicite a su médico una evaluación de riesgo de caídas y comparta su historial de caídas recientes, si las hubiese. Asegúrese de revisar la lista de medicamentos, ya que algunos pueden provocar mareos. Además, realice controles de la vista y la audición. Estos sentidos son vitales para el buen equilibrio.



NOMBRE A UN FAMILIAR COMO SU REPRESENTANTE

Consiga el apoyo de su familia para evaluar la seguridad de su hogar. Y recuerde siempre detenerse, mirar y escuchar a su alrededor.

NO DEJE DE MOVERSE

Las actividades que fortalecen los músculos de las piernas, como caminar o practicar taichi, pueden mejorar el equilibrio y ayudar a evitar caídas.

