



“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](http://www.cdc.gov/injury)

  
CDC FOUNDATION

**MetLife Foundation**





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

### ① 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.

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

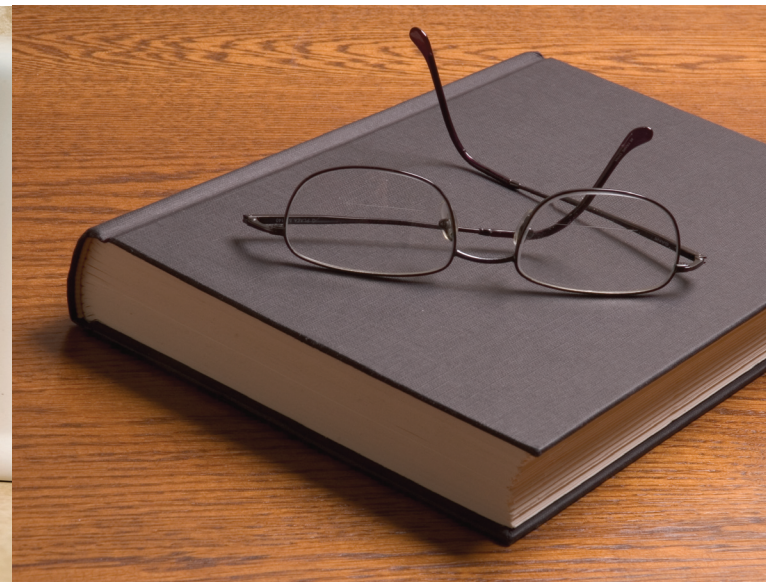


### ② Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas

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.

### ③ 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.



### ④ 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.