

Manténgase saludables y en los pies

6 Pasos para reducir el riesgo de caída

Un adulto mayor cae cada segundo de cada día y los resultados pueden ser devastadores. Más de 95% de las fracturas de cadera resultan de una caída. Sin embargo, hay pasos simples que usted o un ser querido puede tomar para reducir su riesgo de caer. Manténgase seguro con estos consejos:

1

Encuentre un buen programa de ejercicio y equilibrio.

Busque una clase que se enfoca en el equilibrio, fuerza y flexibilidad. Visite www.providence.org/clases o llame al 800-562-8964 para aprender sobre Tai Chi y otras clases para prevenir caídas.



2

Hable con su proveedor de salud.

Comparte sus preocupaciones de caída o si usted se ha caído. Pregunten por una evaluación de su riesgo de caída.



3

Revise regularmente sus medicamentos con su médico o farmacéutico.

Ciertas medicinas afectan su riesgo de caída. Incluso los medicamentos de venta libre como, Benadryl y Tylenol PM se han sido asociados a caídas. Tome sus medicamentos como prescritos.



4

Compruebe su visión y audición.

Compruebe su visión y la audición cada 1-2 años y mantenga actualizado su prescripción de anteojos. Mantenga sus ojos y oídos en equilibrio.



5

Mantenga su hogar seguro.

Elimine peligros como alfombras, aumenta la iluminación en casa, mantenga las escaleras seguras e instale barras de apoyo en áreas importantes.



6

Hable con amigos y familiares.

Consigue apoyo para mantenerse seguro. Las caídas no solamente son problemas de personas mayores.

