Fuerte Hoy, Libre De Caidas Mañana

Cada 11 segundos se ve a un adulto mayor en en el cuarto de emergencias por una lesión relacionada con una caída.

Para reducir las lesiones y salvar vidas, el Health Care District's Trauma Agency juega un papel importante en la educación de la comunidad sobre la prevención de caídas. Ayuda a revertir la tendencia anual de que 1 de cada 4 mayores estadounidenses sufren una caída.





6 Pasos para Prevenir una Caída



Encuentre un buen equilibrio y un programa de ejercicios

Busque desarrollar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Encuentra un programa que te guste y llévate a un amigo.



Hable con su proveedor de atención médica

Solicite una evaluación de su riesgo de caída. Comparta su historial de caídas recientes.



Revise regularmente sus medicamentos con su médico o farmacéutico

Asegúrese de que los efectos secundarios no aumenten su riesgo de caídas. Tome los medicamentos solo según lo prescrito.



Controle su visión y audición anualmente y actualiza tus anteojos

Tus ojos y oídos son clave para mantenerte de pie.



Mantenga su casa segura

Elimine los peligros de tropiezos, aumente la iluminación, haga que las escaleras sean seguras e instale barras de apoyo en áreas clave.



Habla con los miembros de su familia

Obtenga su apoyo para tomar medidas simples para mantenerse a salvo. Las caídas no son solo un problema de las personas mayores.