

Strong Today, Falls Free Tomorrow

6 Steps to Prevent a Fall

Every 15 seconds, an older adult is seen in an emergency department for a fall-related injury.



1 Find a good balance and exercise program

Look to build balance, strength, and flexibility. Find a program you like and take a friend.

2 Talk to your health care provider

Ask for an assessment of your risk of falling. Share your history of recent falls.

3 Regularly review your medications with your doctor or pharmacist

Make sure side effects aren't increasing your risk of falling. Take medications only as prescribed.

4 Get your vision and hearing checked annually and update your eyeglasses

Your eyes and ears are key to keeping you on your feet.

5 Keep your home safe

Remove tripping hazards, increase lighting, make stairs safe, and install grab bars in key areas.

6 Talk to your family members

Enlist their support in taking simple steps to stay safe. Falls are not just a seniors' issue.

To learn more, visit the Health Care District of Palm Beach County at www.traumahawk.org




Fuerte hoy, mañana cae libre

6 pasos para prevenir una caída


Cada 15 segundos, un adulto mayor es atendido en la sala de emergencia por una lesión relacionada a una caída.



1 **Busque un buen programa de ejercicios y equilibrio**
Un programa que le permita desarrollar equilibrio, fuerza y flexibilidad. Busque un programa que le guste y lleve un amigo.



2 **Hable con el proveedor del cuidado de su salud**
Pida una evaluación del riesgo de caídas. Menciónele de alguna caída reciente.




3 **Regularmente revise sus medicamentos con su doctor o farmacéutico**
Asegúrese que los efectos secundarios no estén aumentando su riesgo de caídas. Tome sus medicamentos como se los han recetado.




4 **Revise su vista y audición anualmente y actualice sus lentes**
Sus ojos y oídos son la clave para mantenerlo de pie.



5 **Mantenga su hogar seguro**
Retirar objetos que representen peligro de tropiezo, aumente la luz, asegure las escaleras e instale barandas de seguridad en áreas cruciales.



6 **Hable con su familia**
Obtenga el apoyo de ellos al tomar pasos simples para estar seguro. Las caídas no son solo un problema de las personas mayores.



Para obtener más información, visite a Health Care District of Palm Beach County en www.traumahawk.org

