## Pasos para prevenir una caída

MOVER
MEJORAR
ELIMINAR®

#### La mayoría de las caídas se pueden prevenir

Siga estos pasos para ayudar a prevenir resbalones, tropiezos y caídas para que pueda seguir disfrutando de las cosas divertidas de la vida.

## 1 MUEVA su cuerpo

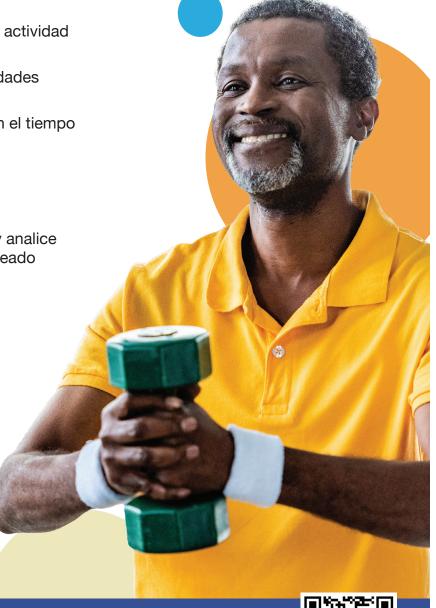
- Desarrolle su equilibrio, fuerza y flexibilidad con actividad física regular.
- Mejore su estabilidad y coordinación con actividades como caminar, nadar o con Tai Chi.
- Aumente la intensidad de su actividad física con el tiempo para desarrollar músculos más fuertes.

### 2 MEJORE su salud

- Revise regularmente los medicamentos con su proveedor de atención médica o farmacéutico y analice cualquier efecto secundario, como sentirse mareado o somnoliento.
- Mantenga sus actividades sociales.
- Limpie sus dientes y encías periódicamente para poder llevar una dieta nutritiva.
- Revise su vista y audición regularmente.

## **3** ELIMINE los peligros

- Mantenga el piso libre de desorden.
- Instale barras de apoyo en el baño.
- Utilice pasamanos y encienda las luces en todas las escaleras.
- Use calzado que se ajuste bien y brinde apoyo en interiores y exteriores.



# Pasos para prevenir una caída

MOVER
MEJORAR
ELIMINAR®

### La mayoría de las caídas se pueden prevenir

Siga estos pasos para ayudar a prevenir resbalones, tropiezos y caídas para que pueda seguir disfrutando de las cosas divertidas de la vida.

## 1 MUEVA su cuerpo

Desarrolle su equilibrio, fuerza y flexibilidad con actividad física regular.

Mejore su estabilidad y coordinación con actividades como caminar, nadar o con Tai Chi.

Aumente la intensidad de su actividad física con el tiempo para desarrollar músculos más fuertes.

### 2 MEJORE su salud

Revise regularmente los medicamentos con su proveedor de atención médica o farmacéutico y analice cualquier efecto secundario, como sentirse mareado o somnoliento.

- Mantenga sus actividades sociales.
- Limpie sus dientes y encías periódicamente para poder llevar una dieta nutritiva.
- ▶ Revise su vista y audición regularmente.

### **3** ELIMINE los peligros

- Mantenga el piso libre de desorden.
- Instale barras de apoyo en el baño.
- Utilice pasamanos y encienda las luces en todas las escaleras.
- Use calzado que se ajuste bien y brinde apoyo en interiores y exteriores.



**Toronto** Public Health

Move, improve, remove<sup>®</sup>, Stay On Your Feet<sup>®</sup>, Estado de Australia Occidental 2023, adaptado por Parachute con permiso.

Para obtener más información y recursos sobre la prevención de caídas, visite parachute.ca/fallprevention