

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.

