

Programas de prevención de caídas recomendados

INGRESE AQUÍ EL NOMBRE Y LA DIRECCIÓN DEL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Programas	Lugar	Día y hora	Costo

Notas:

Las investigaciones muestran que para reducir la cantidad de caídas, los ejercicios DEBEN centrarse en mejorar el equilibrio y la fuerza, ser progresivos (ser cada vez más difíciles) y practicarse por al menos 50 horas. Esto significa, por ejemplo, tomar una clase de 1 hora, 3 veces a la semana durante 4 meses, o una clase de 1 hora, 2 veces a la semana durante 6 meses.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ha creado una guía de ejercicios que los adultos mayores saludables pueden usar en su casa. Puede ordenar este libro gratuito en: www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/ExerciseGuide.