"Nos sentimos más fuertes cuando caminamos con frecuencia. También tenemos una actitud más positiva frente a la vida".

Muchas caídas pueden prevenirse. Con unos cuantos cambios se puede disminuir las posibilidades de una caída.

Cuatro cosas que USTED pueden hacer para prevenir caídas:

1. **Haga ejercicio para mejorar su equilibrio y fortaleza.**
2. **Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas.**
3. **Hágase examinar la vista.**
4. **Haga más seguro su hogar.**

Cosas que USTED puede hacer

para prevenir caídas.

Distribuido por:

Para obtener más información, comuníquese con:
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1(800) CDC-INFO (232-4636)
www.cdc.gov/steadi

2015

CS259819E

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

❶ Haga ejercicio para mejorar su equilibrio y fortaleza

Los ejercicios que mejoran el equilibrio y fortalecen sus piernas, disminuyen su probabilidad de caerse. También le ayuda a sentirse mejor y adquirir confianza. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el Tai Chi.

La falta de ejercicio conduce a la debilidad y aumenta las posibilidades de una caída.

Pídale a su médico o proveedor de servicios médicos que le diga cuál es el mejor programa de ejercicios para usted.

❷ Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas

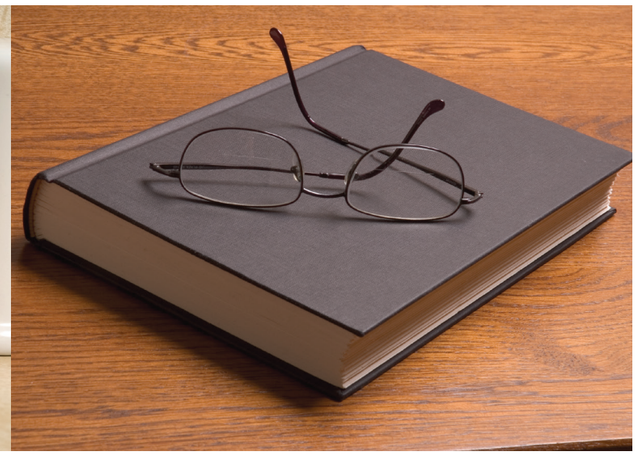
Pídale a su médico o farmacéutico que revise todas las medicinas que está tomando, incluidas las que no requieren receta. A medida que usted envejece, puede cambiar la manera como reaccionan las medicinas en su cuerpo. Algunas medicinas, o combinación de medicinas, pueden darle sueño o causar mareos y provocar una caída.

❸ Hágase examinar la vista

Vaya a un oftalmólogo para que le examine los ojos por lo menos una vez al año y mantenga sus anteojos actualizados. Podría estar usando anteojos incorrectos o tener una afección como glaucoma o cataratas que le impiden ver bien. La visión defectuosa puede aumentar el riesgo de una caída.

❹ Haga más seguro su hogar

Casi la mitad de las caídas ocurren en casa. Para hacer su hogar más seguro:

- Quite las cosas con las que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares por los que usted camina.
- Quite las alfombras pequeñas o use una cinta con adhesivo en ambos lados para evitar que se resbalen las alfombras.
- Coloque las cosas que usa con mayor frecuencia en los estantes inferiores para poder alcanzarlas con facilidad y sin necesidad de usar escaleras plegables.
- Instale barras para sostenerse junto a su inodoro y en la bañera o en la ducha.
- Use alfombras antideslizantes en el suelo de la bañera y de la ducha.
- Mejore el alumbrado en su casa. Al ir envejeciendo, necesitará luces más brillantes para ver bien. Coloque cortinas o persianas ligeras para reducir el resplandor.
- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Use zapatos tanto dentro como fuera de su hogar. Trate de no caminar descalzo ni usar pantuflas.

"Me siento más fuerte y mejor conmigo mismo desde que empecé a tomar clases de Tai Chi".