

ENVEJECIMIENTO SANO

Consejos de seguridad para evitar caídas

Las 4 mejores cosas que puede hacer para evitar caídas:

1. Comenzar un programa de ejercicios para mejorar su fortaleza y equilibrio.

Ésta es una de las formas más importantes de reducir las posibilidades de sufrir caídas. Pregunte a su médico cuál es el mejor tipo de ejercicio para usted.

2. Pídale a su médico que revise sus medicamentos.

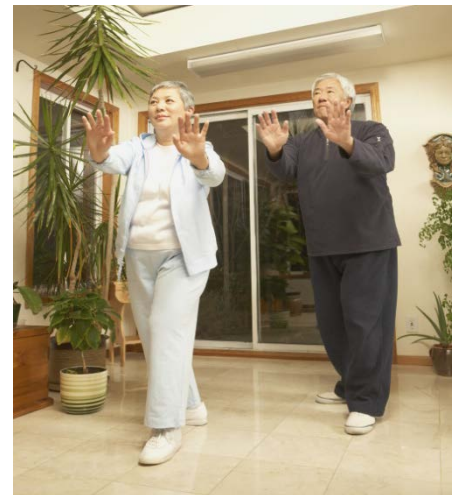
Esto es muy importante si se mareo o tiene miedo de caerse.

3. Revise sus ojos.

Una mala visión puede provocar caídas.

4. Haga de su hogar un lugar más seguro.

- ✓ Quite las alfombras.
- ✓ Use cinta adhesiva de doble faz para impedir que las alfombras se deslicen.
- ✓ Guarde los artículos que utiliza frecuentemente en los gabinetes inferiores.
- ✓ Instale barras para sostenerse junto al retrete y en la tina o ducha. Alliance puede ayudarle a conseguir esto para su hogar. Llame a Alliance al número que aparece a continuación.
- ✓ Utilice alfombras antideslizantes en la tina o en el piso de la ducha.
- ✓ Mejore la iluminación de su hogar. Use luces de noche.
- ✓ Use zapatos dentro y fuera de la casa. No esté descalzo.



Recuerde tomarse su tiempo.

Si se cae, asegúrese de ver a un médico para:

- Que revise si tiene lesiones
- Que vea si hay un problema que pueda solucionar
- Evitar futuras caídas

Para solicitar ayuda con las consultas al médico o con las barras para sostenerse:

Miembros de Alliance pueden llamar a Servicios al Miembro al 510-747-4567,
a la línea gratuita 1-877-585-7526, o TTY: 711 o 1-800-735-2929.
www.alamedaalliance.org



Health care you can count on.
Service you can trust.