FINDING OUR BALANCE

EVITE RESBALONES, TROPIEZOS Y TRASPIÉS



5 formas fáciles de evitar caídas y mantener su independencia cuando envejece



1 Manténgase activo

Encuentre una clase para hacer ejercicio cerca de su área y trabaje para mejorar su equilibrio y fuerza. ¡Vaya con un amigo!



2 Hable con su proveedor de atención médica

Infórmele sobre cualquier caída reciente y revisen sus medicamentos para asegurarse de que los efectos secundarios no estén aumentando el riesgo de caídas.



3 Mantenga su hogar seguro

Elimine los objetos con los que pueda tropezarse, como cables y muebles; aumente la iluminación en las áreas oscuras; e instale barandas a ambos lados de las escaleras y barras de agarre en áreas como el baño.



4 Contrólese la vista y la audición todos los años

Las enfermedades oculares y el envejecimiento normal pueden reducir su capacidad para calcular las distancias o ver los peligros.



5 Hable con su familia y pídales ayuda

para mantenerse seguro. Las caídas no son solo un problema para los adultos mayores.

Si desea obtener más información sobre lo que USTED puede hacer para evitar las caídas, visite **doh.wa.gov/findingourbalance**.

Washington State Department of Health

DOH 971-047 July 2021 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.