FINDING OUR BALANCE

EVITE RESBALONES, TROPIEZOS Y TRASPIÉS



Analice con su médico cómo puede mantener su independencia a su edad.

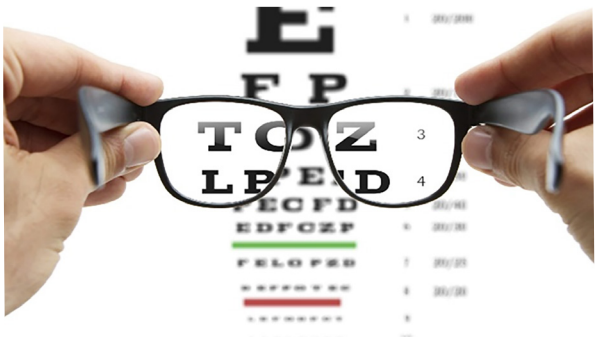
Una simple caída puede cambiarle la vida y hacer que pierda su independencia. Consulte con el médico qué puede hacer para evitar los resbalones, tropiezos y traspiés.

Temas para hablar con el médico



MEDICAMENTOS

- Lleve un registro de sus medicamentos y revíselo con su médico o farmacéutico.
- Tome los medicamentos según se los hayan recetado: no se saltee dosis ni las reduzca.
- Informe los efectos adversos de los medicamentos.
- Nunca tome los medicamentos de otra persona.
- Deseche los medicamentos vencidos o no utilizados.



VISTA Y AUDICIÓN

Contrólese la vista y la audición todos los años. Las enfermedades oculares y el envejecimiento normal pueden reducir su capacidad para leer la letra pequeña, calcular las distancias o identificar claramente los peligros de tropiezo.

Las caídas no son algo normal del envejecimiento, y puede evitarlas.

Si desea obtener más recursos e ideas sobre la prevención de caídas, visite doh.wa.gov/findingourbalance.

Washington State Department of Health

DOH 971-046 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.