

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 pídale 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.