

# Muchas caídas pueden ser prevenidas.

Al hacer algunos cambios, usted puede disminuir su probabilidad de caerse.

## Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

-  Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas.
-  Haga ejercicio para mejorar su balance y fuerza.
-  Hágase examinar los pies y los ojos.
-  Haga su hogar más seguro.

Para más información, comuníquese con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 1-(800)-CDC-INFO (232-4636) o visite [www.cdc.gov/steady](http://www.cdc.gov/steady)

Para obtener información acerca de la prevención de caídas, visite [go.usa.gov/xN9XA](http://go.usa.gov/xN9XA)

Para más información acerca de hipotensión, visite [www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com) o [www.webmd.com](http://www.webmd.com)



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

# Lo que USTED puede hacer para prevenir caídas



**STEADY**

Stopping Elderly Accidents,  
Deaths & Injuries

# Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

## ① Hable abiertamente con su proveedor del cuidado de la salud acerca de los riesgos de caídas y la prevención.

Dígale a un proveedor de inmediato, si usted se cae, tiene preocupación por caerse, o se siente inestable. Pídale a su doctor o su farmacéutico que revise las medicinas que usted toma, hasta las que son sin receta. A medida que usted va avanzando en edad, la manera en que las medicinas trabajan en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas, o combinaciones de medicinas, pueden ponerlo soñoliento o mareado y provocarle una caída.

Pregunte a su proveedor acerca de suplementos de vitamina D para mejorar la salud de los huesos, músculos y nervios.

**Hable con su doctor  
acerca de la prevención  
de caídas.**

## ② Haga ejercicio para mejorar su balance y su fuerza.

Los ejercicios que mejoran el balance y fortalecen sus piernas, disminuyen el riesgo de caídas. También le ayuda a sentirse mejor y más seguro de sí mismo. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el taichí.

La falta de ejercicio conduce a la debilidad y aumenta su probabilidad de caerse.

Pregúntele a su doctor o proveedor de atención médica sobre el mejor tipo de ejercicio para usted.

## ③ Hágase examinar los pies y los ojos.

Una vez al año, examínese con su doctor de la vista, y actualice sus espejuelos, si es necesario. Usted puede tener una afección como glaucoma o cataratas que limitan su visión. Mala visión puede aumentar su riesgo de caídas. Además, pídale a su proveedor de atención médica que examine sus pies una vez al año. Hable sobre el calzado adecuado, y pregúntele si es necesario ver a un especialista del pie.

## ④ Haga su hogar más seguro.

- Quite los objetos con los que se pueda tropezar (como papeles, libros, ropa, y zapatos) de las escaleras y lugares por donde camina.
- Saque las alfombras pequeñas o utilice cinta adhesiva de doble cara para mantener las alfombras en su lugar.
- Mantenga los artículos que usted utiliza frecuentemente en gabinetes que pueda alcanzar fácilmente sin tener que utilizar un taburete.
- Ponga agarraderas al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.
- Ponga alfombras antideslizantes en la bañera y en las puertas de la ducha.
- Mejore la iluminación en su hogar. A medida que usted va avanzando en edad, necesitará luces más brillantes para ver bien. Cuelgue cortinas livianas o persianas para reducir el resplandor.
- Haga instalar pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Utilice zapatos que le calcen bien y que tengan un buen soporte para adentro y para afuera de la casa.

