



## Hoja de consejos: 6 consejos para evitar que se caiga

**¡Sea cuidadoso! ¡No se caiga! La mayoría de las caídas pueden prevenirse.**  
Siga estos simples pasos para mantenerse seguro y evitar las caídas:

### 1. Encuentre un buen programa de ejercicios.

Haga ejercicios que le ayuden a mejorar el equilibrio y la fuerza. La jardinería, la caminata, la natación y el Tai Chi son buenos para usted. ¡Encuentre una actividad que le guste y practíquela!



### 2. Háblele a su doctor sobre los riesgos de sufrir una caída.

Comparta sus preocupaciones. Pregúntele qué ejercicios son los mejores para usted. Pregúntele sobre tomar calcio y vitamina D para mantener los huesos fuertes. Pregúntele qué más puede hacer para mantenerse seguro.



### 3. Háblele a su doctor sobre los medicamentos que toma.

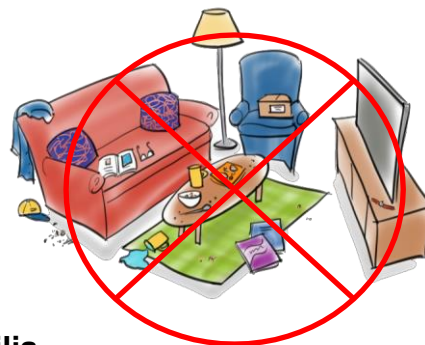
Pregúntele sobre efectos secundarios que puedan aumentar su riesgo de sufrir caídas. Asegúrese de preguntarle también por los medicamentos de venta libre.

### 4. Hágase un control oftalmológico una vez al año.

Consiga nuevos lentes cuando los necesite. Controle su audición si le cuesta escuchar.

### 5. Convierta su casa en un lugar seguro.

Observe su hogar. Quite el desorden y las cosas con las que puede tropezar o resbalarse. Asegúrese de que sus habitaciones y pasillos estén bien iluminados. Asegure las escaleras con barandas. Instale una barra de seguridad en el baño. Use zapatos seguros y cómodos.



### 6. Hable con el personal de respaldo y miembros de su familia.

Miren juntos el video para acompañantes «Puede evitar las caídas» [<http://ddssafety.net/node/983>]. Desarrolle su propio plan de prevención de caídas. Hable con otros sobre cómo le pueden ayudar a mantenerse seguro.