

## Salud y Prevenir Caídas y el Ambiente

El riesgo de caídas aumenta con cada década de la vida. Las consecuencias a largo plazo de las heridas por caídas, como las fracturas de cadera y heridas traumáticas del cerebro pueden afectar la salud y la independencia de los adultos mayores. Afortunadamente, las caídas no son una parte inevitable del envejecimiento. De hecho, muchas caídas se pueden prevenir.

### ¿Cuáles cosas pueden hacer para prevenir caídas?

- Haga ejercicio para mejorar su equilibrio y fortaleza
- Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- Hágase regularmente un examen de la vista
- Haga más seguro su hogar

### ¿Aproximadamente la mitad de las caídas ocurren en el hogar. Que consejos nos puede dar para hacer el hogar más seguro:

- Quite las cosas con las que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares por los que usted camina.
- Quite las alfombras pequeñas o use una cinta con adhesivo en ambos lados para evitar que se resbalen las alfombras.
- Coloque las cosas que usa mayor frecuencia en gabinetes para poder alcanzarlas con facilidad y sin necesidad de usar escaleras de mano.
- Instale barras para sostenerse junto y en el interior de la bañera y al lado del baño.
- Use alfombras antideslizantes en el suelo del baño.
- Mejore el alumbrado en su casa. Al ir envejeciendo, necesitará luces más brillantes para ver bien. Coloque cortinas o persianas ligeras para reducir el resplandor.
- Utilizar las luces de noche para reducir las caídas durante la noche.
- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Use zapatos tanto dentro como fuera de su hogar. Trate de no caminar descalzo ni usar pantuflas.

Además de hacer cambios en su hogar, el ejercicio puede mejorar su equilibrio y fuerza. La Agencia de Salud Pública del Este de Idaho ofrece las clases de ejercicio de Salud y Prevenir Caídas GRATIS en 14 sitios en el Este de Idaho. Las clases se centran en el Establecimiento de fuerza, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad y la movilidad.

Para más información puede hablar a mí a 533-3177 o visita nuestro sitio de web a [www.eiph.idaho.gov](http://www.eiph.idaho.gov).