

# Tome el control de su salud: 6 pasos para prevenir una caída

Cada **11 segundos**, un adulto mayor es atendido en la sala de emergencia por una lesión relacionada a una caída.

**Muchas caídas se pueden evitar.**

**¡Permanezca seguro con estos consejos!**

<p><b>1</b></p>  <p><b>Busque un buen programa de ejercicios y equilibrio</b></p> <p>Un programa que le permita desarrollar equilibrio, fuerza y flexibilidad. Comuníquese con su Area Agency on Aging local para referencias. Busque un programa que le guste y lleve un amigo.</p>	<p><b>2</b></p>  <p><b>Hable con el proveedor del cuidado de su salud</b></p> <p>Pida una evaluación del riesgo de caídas. Mencionele de alguna caída reciente.</p>
<p><b>3</b></p>  <p><b>Regularmente revise sus medicamentos con su doctor o farmacéutico</b></p> <p>Asegúrese que los efectos secundarios no estén aumentando su riesgo de caídas. Tome sus medicamentos como se los han recetado.</p>	<p><b>4</b></p>  <p><b>Revise su vista y audición anualmente y actualice sus lentes</b></p> <p>Sus ojos y oídos son la clave para mantenerlo de pie.</p>
<p><b>5</b></p>  <p><b>Mantenga su hogar seguro</b></p> <p>Retirar objetos que representen peligro de tropiezo, aumente la luz, asegure las escaleras e instale barandas de seguridad en áreas cruciales.</p>	<p><b>6</b></p>  <p><b>Hable con su familia</b></p> <p>Obtenga el apoyo de ellos al tomar pasos simples para estar seguro. Las caídas no son solo un problema de las personas mayores.</p>

Para aprender más, visite [ncoa.org/FallsPrevention](https://ncoa.org/FallsPrevention).