

1 Tarjeta de seguridad contra caídas

Ejercítense regularmente.

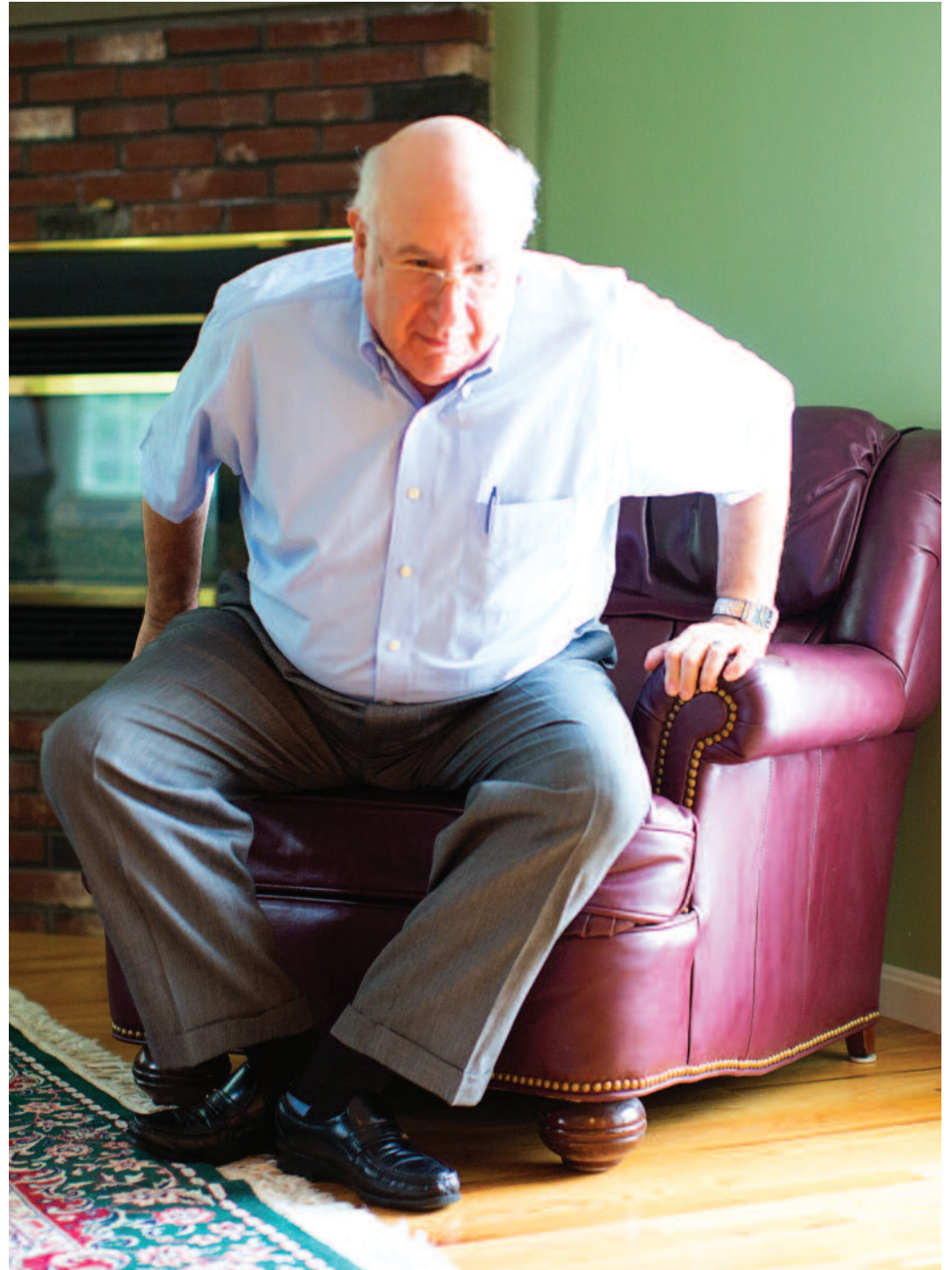
Ejercítense regularmente para fortalecerse y mejorar su equilibrio y coordinación. Consúltele a su médico cuál es el ejercicio indicado para usted.



2 Tarjeta de seguridad contra caídas

Tómese su tiempo.

Comience de a poco. Siéntese un momento antes de levantarse de la cama. Póngase de pie y busque el equilibrio antes de caminar. Sea consciente de su entorno.



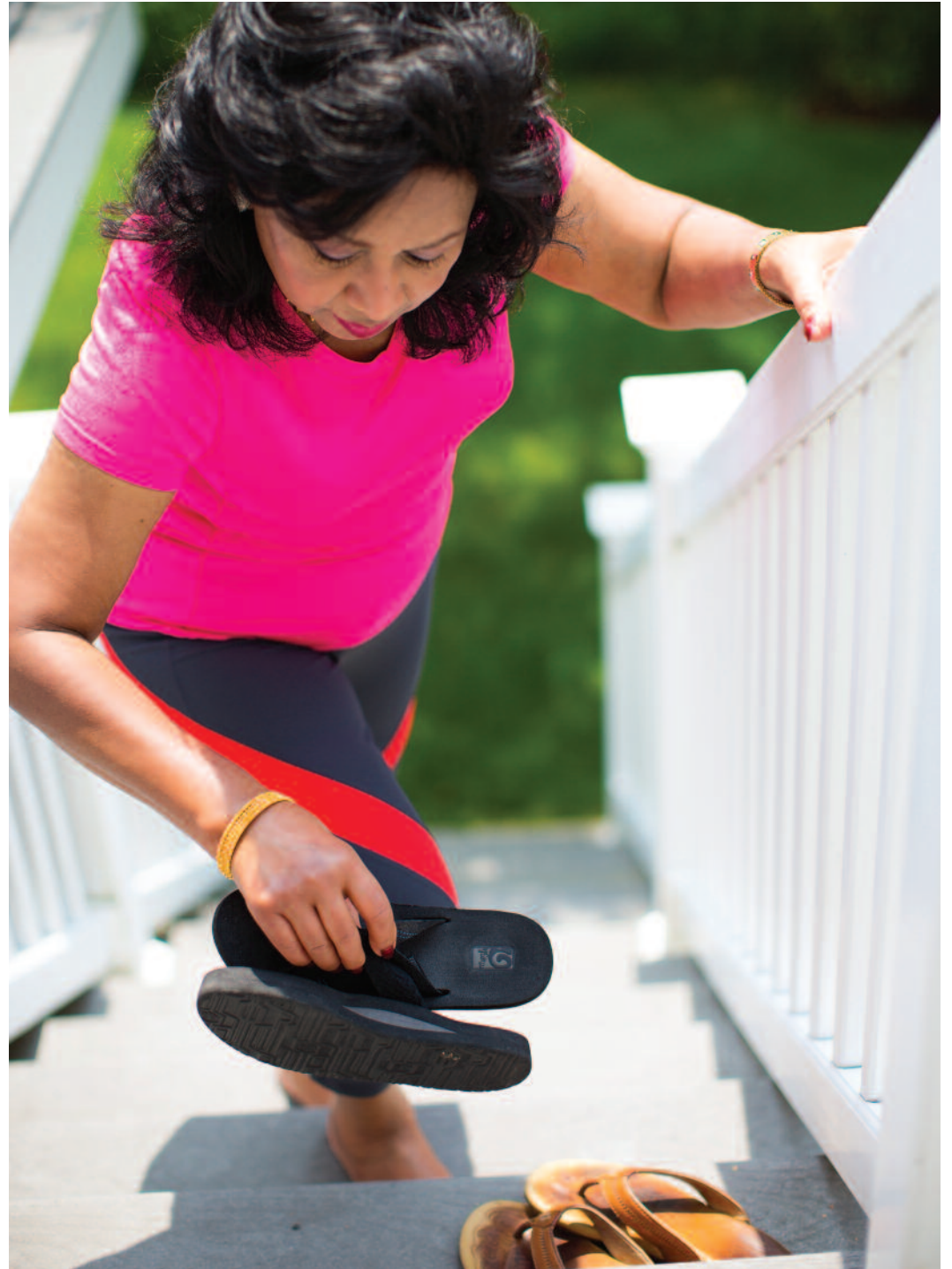
 **Remembering When™**
A FIRE AND FALL PREVENTION PROGRAM FOR OLDER ADULTS

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

3 Tarjeta de seguridad contra caídas

Mantenga las escaleras y las áreas de paso libres.

Mantenga las escaleras y las áreas de paso libres de cables eléctricos, zapatos, ropa, libros, revistas y otros objetos.



4 Tarjeta de seguridad contra caídas

Mejore la iluminación dentro y fuera de su casa.

Utilice luces de noche o una linterna para iluminar el camino desde su habitación al baño. Encienda las luces antes de usar las escaleras. Consulte a un oftalmólogo una vez al año; una mejor visión puede ayudar a prevenir caídas.



5 Tarjeta de seguridad contra caídas

Utilice alfombras antideslizantes.

Utilice alfombras antideslizantes en la bañera y en el piso bajo la ducha. Instale barras de agarre en las paredes de la bañera, ducha e inodoro. Seque inmediatamente los líquidos derramados.



Sea consciente de las superficies desparejas.

Sea consciente de las superficies desparejas dentro y fuera de la casa. Utilice solamente alfombras con dorso de goma antideslizante. Considere colocar antideslizante bajo las alfombras. Elimine siempre las arrugas y dobleces de las alfombras.

Sea consciente de las aceras desparejas y el pavimento exterior. Solicite a un familiar o amigo que limpie el hielo y la nieve de las escaleras y pasarelas peatonales, además utilice siempre pasamanos, si hay disponibles. Pise con cuidado.



7 Tarjeta de seguridad contra caídas

Las escaleras deben estar bien iluminadas.

Las escaleras siempre deben estar bien iluminadas desde arriba hasta abajo. Coloque barandillas de fácil agarre en todo el largo y a ambos lados de las escaleras.



8 Tarjeta de seguridad contra caídas

Utilice zapatos fuertes y de buen calce.

Utilice zapatos fuertes, de buen calce, con tacos bajos y suelas antideslizantes. Son más seguros que los tacones, zapatos deportivos de suela gruesa, pantuflas o que andar descalzo.

