



## ¿Se ha caído o resbalado el año pasado? ¿Tiene miedo de caerse?

No está solo. Todos podemos caernos. No permita que el miedo a una caída le impida realizar las actividades de las que disfruta. Permanezca de pie siguiendo estas simples sugerencias.

**Esté Seguro En Su Hogar.** La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. Manténgase seguro y sea independiente en su hogar moviendo objetos que pueda trasladar y tenga cuidado con las mascotas en su camino. Retire las alfombras tiradas y dispersas, que hacen que sea más fácil tropezarse, resbalarse y caerse.

**Disfrute Del Aire Libre.** Estar afuera, al aire fresco, puede ayudarlo a sentirse bien. Cuando salga al aire libre, dele tiempo a la vista para que se ajuste a la luz exterior. Use anteojos de sol para reducir el reflejo y ver bien. Permanezca seguro utilizando un bastón o ayuda para caminar.

**No Pierda El Equilibrio.** Sus pies lo llevan adonde necesita ir. Si le duelen los pies, estará menos activo, y puede aumentar el riesgo de una caída. Mantenga sus pies saludables y permanezca de pie.

**Mueva Su Cuerpo.** Mover su cuerpo todos los días puede ayudarlo a sentirse mejor y a disfrutar más de la vida. Se recomiendan treinta minutos diarios de ejercicio, pero en intervalos de 10-15 minutos si le resulta más fácil: lo que importa es el total diario.

**Conozca Sus Medicamentos.** Los medicamentos se utilizan para ayudarlo a sentirse mejor y pueden ser medicamentos recetados, vitaminas, suplementos a base de hierbas o medicamentos sin receta médica que compra en una farmacia. Algunos medicamentos o combinaciones de medicamentos tienen efectos secundarios que pueden causar que pierda el equilibrio o se sienta inestable. Hable con su farmacéutico o médico sobre todos los medicamentos y efectos secundarios.

**Los Ojos Pueden Ver Con Claridad Ahora.** La visión de todos cambia con la edad. Estos cambios pueden ocurrir gradualmente y no siempre son notorios. Contrólese la vista por lo menos una vez al año con un oftalmólogo. Programe la cita aproximadamente para la fecha de su cumpleaños para recordarla fácilmente.