

# Prevención de caídas

## Los cambios sencillos pueden ayudar a reducir sus riesgos

Las caídas pueden ser devastadoras. Según los Centros para el Control de Enfermedades, son la principal causa de lesiones no mortales entre los adultos. Una de cada 10 caídas causa una lesión grave, como una fractura de cadera o una lesión en la cabeza, que a menudo requiere hospitalización. Cada año, 3 millones de estadounidenses mayores reciben tratamiento en los departamentos de emergencias debido a lesiones ocasionadas por caídas.

Reducir el riesgo de caídas puede ayudarle a mantenerse independiente y seguro en su vida diaria. Hable con su equipo de atención médica acerca de qué medidas de prevención son adecuadas para usted y qué cambios sencillos puede hacer para ayudar a reducir su riesgo.



## REDUCIR LAS CAÍDAS EN CASA

Hacer cambios alrededor de su casa puede reducir sus posibilidades de caer. Las intervenciones básicas incluyen el aumento del ejercicio y modificaciones en el hogar, tales como: Pasamanos en las escaleras, mayor iluminación, barras de sujeción en el baño y regaderas, y quitar los tapetes o alfombras de áreas pequeñas. Siga nuestra guía que aparece a continuación para ver lo que puede hacer en las habitaciones principales de su casa.

