

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 5 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 mayores estadounidenses reciben tratamiento en los departamentos de emergencias debido a lesiones causadas 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.



REDUZCA 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 duchas, 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.

