



¿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.