# 6 Pasos para Prevenir una Caída

Busque ejercicios que generen equilibrio, fuerza y flexibilidad. Ayude a la persona que apoya a encontrar un programa que le guste y disfrute. Las caídas lastiman a las personas que apoyas. Estos seis pasos simples pueden ayudar a reducir los riesgos asociados con las caídas. Puede encontrar más información sobre la prevención de caídas en DDS Health Toolkit.



## Encuentre un Buen Programa de Ejercicio

Busque ejercicios que generen equilibrio, fuerza y flexibilidad. Ayude a la persona que apoya a encontrar un programa que le guste y disfrute.



## Pregúntele al Médico Sobre el Riesgo del Individuo de Caerse

Ayude al médico a evaluar el riesgo de caída de la persona. Ayude a la persona a seguir las recomendaciones del médico.



Revise los medicamentos con un proveedor de atención médica

Asegúrese de que los efectos secundarios de los medicamentos no aumenten el riesgo de caída.

Apoye a la persona cuando le pregunte al médico o farmacéutico.



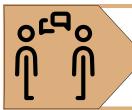
### Revise su vista una vez al año

Recuérdele a la persona la necesidad de revisar su visión todos los años. Asegúrese de que usen los anteojos recetados correctos.



## Mantenga la Casa Segura

Mire alrededor de la casa y retire cualquier cosa que pueda causar caídas. Asegúrese de que la casa esté bien iluminada. Instale pasamanos en las escaleras si es necesario.



#### Hable con la Persona

Pregúntele la persona cómo puede ayudarla y apoyarla. Cree un plan de prevención de caídas con la persona.

