

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

Recuérdle 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.