

# Prevención de Caídas para Adultos Mayores

- Los resbalones y las caídas son la causa número 1 de lesiones inintencionales entre las personas de 65 años o más
- 1 de cada 4 adultos mayores de 65 años se lesiona por una caída cada año
- El riesgo de muerte por una lesión relacionada con una caída aumenta con la edad
- La mayoría de las caídas ocurren en su casa



## ¿Qué Puede Causar una Caída?

- Dificultades para caminar y el equilibrio
- Ciertos medicamentos que afectan el equilibrio y causan somnolencia (modorres)
- Problemas de audición y visión
- Dolor en el pie o calzado inseguro (tacones altos o zapatos sin respaldo)
- Riesgos o peligros en el hogar (escalones rotos o desiguales, alfombras pequeñas, cables y desorden)

## Consejos para Prevenir Caídas

- Hable con su doctor sobre los efectos secundarios de los medicamentos
- Manténgase físicamente activo y haga ejercicios de fuerza y equilibrio como caminar, yoga, pilates y tai chi
- Haga modificaciones en el hogar como instalar luces nocturnas, barras de apoyo y pasamanos; elimine los peligros de tropiezo
- Use zapatos de tacón bajo y antideslizantes
- Revise su visión y la audición con regularidad

## Recursos Locales

**Sanford Center for Aging** (consultas de medicamentos y clases de ejercicio)  
1664 N. Virginia St., Reno, NV 89557 — Correo electrónico: [wellness.sca@unr.edu](mailto:wellness.sca@unr.edu) | 775-784-4774

**Rebuilding Together N. Nevada** (reparaciones de seguridad en el hogar)  
P.O. Box 19432, Reno, NV 89511 — Correo electrónico: [home@rtnnv.org](mailto:home@rtnnv.org) | 775-395-9808

**CARE Chest** (modificaciones de seguridad en el hogar)  
7910 N. Virginia St., Reno, NV 89506 — Correo electrónico: [info@carechest.com](mailto:info@carechest.com) | 775-829-2273