

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 | 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 | 775-395-9808

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