

# Lista Para Prevención de Caídas

*Viva una Vida Plena - Dentro y Fuera de su Hogar*

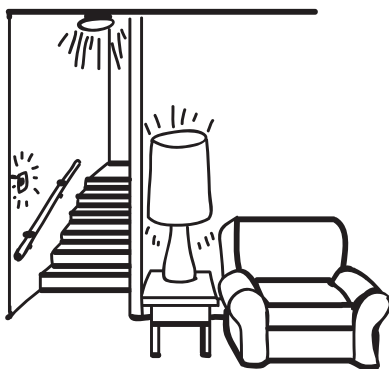


¿Sabía usted que todos los días en los EE.UU. 5,000 adultos de 65 años o más son hospitalizados por lesiones relacionadas con caídas?

*CDC Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones*

## Los riesgos más comunes de caídas incluyen:

- haberse caído anteriormente
- problemas de equilibrio
- debilidad muscular
- problemas para caminar
- artritis
- depresión
- problemas de memoria
- peligros en el hogar
- tomar muchos medicamentos
- problemas de visión



## Manténgase saludable, independiente y fuerte siguiendo estos sencillos pasos:

### Conozca sus riesgos de caídas

- ✓ Hable con su médico sobre su riesgo de caídas, especialmente si usted tiene algunos de los riesgos a la izquierda

### Analice sus medicamentos

- ✓ Lleve todos sus medicamentos con su farmacéutico o profesional de la salud por lo menos una vez al año
- ✓ Pregunte acerca de los efectos secundarios y formas en que sus medicamentos puedan afectar a los demás

### Hagase un examen de la vista

- ✓ Que un médico le revise su visión y las prescripciones de anteojos cada año

### Participe en actividades físicas regularmente

- ✓ Pregunte a su médico qué tipo de actividades son mejor para usted
- ✓ Haga un plan de actividades que se ajusten a sus necesidades y que pueda cumplirlos
- ✓ Haga ejercicios que mejoren la fuerza del cuerpo bajo y el equilibrio

### Revise su hogar y haga cambios para seguridad

- ✓ Utilice una lista de control de seguridad en su hogar o consiga una referencia de su médico para que un profesional (por ejemplo, un terapeuta ocupacional) pueda revisar su hogar para prevenir el riesgo de una caída
- ✓ Mantenga sus pertenencias limpias y ordenadas
- ✓ Mejore la iluminación en las habitaciones, pasillos y escaleras
- ✓ Instale barras de apoyo y pasamanos en el interior y fuera del hogar
- ✓ Considere la posibilidad de colocar un teléfono en cada habitación y / o consiga un sistema de alerta de emergencia para utilizarlo en caso de una caída

***El proyecto Hogar SEGURO se complace en presentar esta hoja de datos como parte de sus esfuerzos para aumentar conciencia de seguridad en el hogar y las actividades en el condado de Los Ángeles.***

## RECURSOS

### Eldercare Locator

Referencias gratuitas de recursos a servicios en cada comunidad relacionadas con la edad

[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov) | (800) 677-1116

### Fall Prevention Center of Excellence, University of Southern California

Información y recursos sobre riesgos de caídas y cómo reducirlas

[www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org) | [www.homemods.org](http://www.homemods.org)

***¿Sabía usted  
que...los inquilinos  
están autorizados a  
modificar sus hogares,  
bajo la enmienda ley  
de Vivienda Justa?***

### Jewish Family Service-Los Angeles, Home Secure, Health and Fitness Centers

Modificaciones en el hogar para adultos mayores de 62 años o mas en Los Ángeles, Burbank, Culver City, Beverly Hills

Clases y equipo de ejercicios para personas mayores para mejorar el equilibrio, la fuerza y estado físico

[www.jfsla.org](http://www.jfsla.org)

(323) 937-5855 (Home Secure) | (323) 933-0791 (Eichenbaum Health and Fitness Center)

(818) 984-1380 (Valley Storefront Fitness Center)

### Los Angeles Department of Public Health, Environmental Health

Ofrece información y datos sobre caídas y cómo reducir los riesgos

[http://publichealth.lacounty.gov/ivpp/injury\\_topics/falls/falls\\_home.htm](http://publichealth.lacounty.gov/ivpp/injury_topics/falls/falls_home.htm)

### Mexican American Opportunity Foundation, Home Secure, Handyworker

Artículos de seguridad y modificaciones en el hogar gratis para personas mayores de 62 años que viven en la ciudad de Los Ángeles

Reparaciones menores gratis para propietarios de bajos ingresos de 62 años de edad o mas

[www.maof.org](http://www.maof.org) | (323) 313-1631 (Home Secure)

(323) 267-4333 (Handyworker)

### Rebuilding Together Southern California

Modificaciones y reparaciones en el hogar para crear un hogar más seguro para propietarios de viviendas elegibles basados en sus ingresos

[www.RTSocal.org](http://www.RTSocal.org) | (949) 278-2911

Este producto es traído a usted por Home Safety Adaptations for the Elderly (Home SAFE) financiado por The Eisner Foundation y administrado por the Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), University of Southern California. FPCE es un proyecto financiado por Archstone Foundation. Para obtener más información, visite [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org).



*The Eisner Foundation*  
THE EISNER FOUNDATION