

## Póngase en movimiento

### Actividades cardiovasculares

30 minutos 3 veces por semana, al menos 10 minutos cada vez:

**Caminar, bailar, nadar, marchar en el lugar, inscribirse a una clase**

### Fuerza y equilibrio

Haga ejercicio 2 veces por semana:

**Taichí, yoga, gimnasia acuática, ejercicios de estiramiento**

Consulte a su médico o proveedor de atención médica.

## Hágase un control

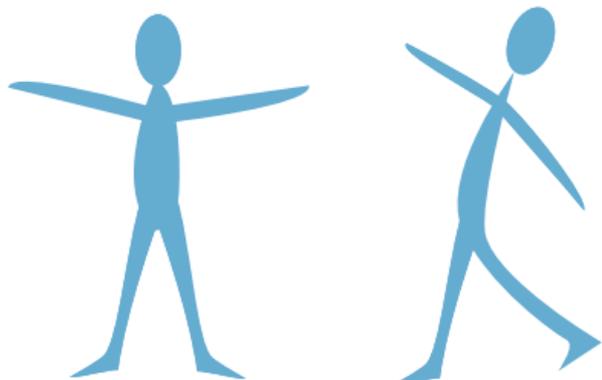
- Visión
- Audición
- Medicamentos
- Equilibrio
- Preparación para el ejercicio

## Haga su casa más segura

- Instale barandillas apropiadas
- Quite las alfombras
- Asegúrese de que no haya desorden en los pasillos
- Use lámparas de noche

## Camine con menos riesgos

- Use zapatos con suelas resistentes y antideslizantes
- Use bastón o andador si le resulta útil o si se lo han recetado
- Levante los pies
- Mire por dónde camina
- Use las barandillas



## Conozca los hechos

- Casi un tercio de los adultos mayores se caen cada año
- Las caídas son la causa principal de las hospitalizaciones por lesión en adultos mayores
- Más de la mitad de los adultos mayores son luego dados de alta y enviados a residencias para ancianos
- Las caídas se pueden prevenir

## Conozca los factores de riesgo

- Debilidad muscular
- Problemas de equilibrio
- Caídas anteriores
- Alteración o pérdida de la visión
- Audición disminuida
- Inactividad
- Medicamentos

## Conozca sus recursos:

- **Llame al 211** para obtener información y orientación
- **Clases de ejercicio** en los centros para ancianos, centros comunitarios y gimnasios
- **Entidades locales** de información y asistencia para las personas mayores
- **Washington State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Washington)**



DOH 971-003 November 2011 Spanish  
Disponible en otros formatos para personas con discapacidades.

## Stay Active & Independent for Life (SAIL)



## GUÍA PARA EVITAR CAÍDAS