



Moverse con seguridad es importante a medida que envejece.

Le compartiremos formas de mantenerse activo y seguro para poder mantener su salud e independencia. Pregunte a su doctor qué ejercicios son seguros para usted, para ayudarlo a mantenerse fuerte, flexible y para mejorar su equilibrio.

¿Cómo puedo evitar las caídas?

- Hágase una prueba de equilibrio y del riesgo de caídas por lo menos una vez al año o después de algún cambio en su estado de salud.
- Hable con su doctor y farmacéutico sobre qué medicinas pueden aumentar su riesgo de caídas.
- Hágase una prueba de la vista y la audición (oído) por lo menos una vez al año.
- Manténgase activo y haga un plan de ejercicios con la ayuda de su doctor. Lea los siguientes consejos para hacer ejercicio:
 - Trabaje con un fisioterapeuta (terapeuta del cuerpo) en ejercicios de equilibrio específicos para volver a entrenar su cerebro y su cuerpo.
 - Mueva su cuerpo por lo menos 20 a 30 minutos cada día, hasta 5 días a la semana.
 - Salga a caminar un rato en vez de no hacer ejercicio.
 - Si no se puede mover bien, los ejercicios de silla también son una gran opción.
- Asegúrese de que le ajusten bien su bastón o caminador. Aprenda a usarlos correctamente.

- Hágase revisar los pies para detectar cambios en su respuesta a la sensación o al tacto:
 - Si usted es diabético, hágase revisar los pies por lo menos una vez al año.
 - Si usted es diabético y tiene neuropatía (dolor de los nervios), historial de úlceras o le han quitado un dedo del pie, hágase revisar los pies cada 3 meses.

¿Qué cambios puedo hacer para que mi casa sea más segura?

Tendrá que identificar y eliminar los riesgos de caídas en su hogar.

- Ilumine bien todas las áreas de su hogar.
- Use lámparas de noche cuando las otras luces estén apagadas.
- Mueva sus muebles para que tenga una vía despejada (de 2 a 3 pies de ancha) al caminar por su casa.
- Esté atento a sus mascotas cuando camine por su casa. Las mascotas pueden hacer que se tropiece o se caiga.
- Retire las alfombras, o use cinta adhesiva o antideslizante (de ambos lados) debajo de las alfombras para que no se resbalen ni se muevan.
- Mantenga los objetos que usa con frecuencia a la altura de su cintura o al alcance de su mano. Evite usar sillas, taburetes o escaleras para alcanzar objeto.
- Instale barras de apoyo o pasamanos en su baño y escaleras.

Para aprender más

- Visite: cdc.gov/steady/patient.html.
- Conéctese con nosotros:
 - Colaboración en Educación Geriátrica de Arkansas
Teléfono: (501) 603-1965
Sitio web: agec.UAMS.edu
Correo electrónico: AGEC@UAMS.edu



@UAMSAGEC



@UAMS_AGEC



@UAMS_AGEC



@UAMS Age Wise

El AGEC está financiado por el Programa de Mejora de la Fuerza Laboral Geriátrica de la Administración de Recursos y Servicios de Salud bajo la subvención # U1QHP28723.

UAMS

Donald W. Reynolds
Institute on Aging

Arkansas Geriatric Education Collaborative