

# ¿HAY UN PELIGRO QUE ACECHA EN SU CASA?



## LOS RESBALONES Y CAÍDAS PUEDEN PREVENIRSE

Para las personas mayores de 65 años de edad, los resbalones y caídas son la causa número uno de muertes relacionadas a las lesiones. Cada año, 19,000 americanos mueren de resbalones y caídas, y más de 8 millones reciben atención en las salas de emergencia.

En el estado de Colorado, ocurren más de 300 muertes cada año debido a las caídas, con un promedio de 9,000 hospitalizaciones por

caídas de personas mayores de 65. Una caída puede limitar significativamente la habilidad de mantenerse saludable y auto-suficiente, y las personas de edad avanzada valoran su independencia.

Afortunadamente, a pesar de decirles "accidentes," muchas lesiones y muertes relacionadas a las caídas, son predecibles y prevenibles.

Hay cuatro pasos sencillos que pueden ayudar a prevenir las lesiones debido a caídas:

- Actividad física para mejorar el equilibrio
- Evaluar los medicamentos que podrían causarle mareo
- Revisarse la vista cada año, y
- Eliminar los peligros en casa que podrían causar resbalones y caídas

