

# Finding Balance

**Prevenga una caída  
antes de que suceda**



**Cualquier persona se puede caer, pero conforme se envejece el riesgo aumenta. Las caídas son la causa principal de lesiones serias en los adultos mayores. Cada año, 1 de cada 3 adultos mayores en Alberta sufrirá una caída. Las buenas noticias son que usted puede tomar medidas para prevenir las caídas.**

**Para más información llame gratuitamente a Health Link Alberta al  
1-866-408-LINK (5465)**

**[www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)**

## ¡Mantengase activo!

### Haga ejercicio para tener fuerza y balance.

- La actividad física y el ejercicio regulares pueden aumentar fuerza muscular, mejorar el balance y ayudar a prevenir caídas.
- Pregunte a su doctor o proveedor de salud acerca del mejor tipo de programa de ejercicio para usted.
- Haga por lo menos 30 minutos de actividad diariamente.
- Camine, dance, nade o toma una clase del ejercicio.

## ¡Verificarse sus medicamentos!

### Hable con su doctor o farmacéutico.

- Cada año haga que su doctor o farmacéutico examine todos los medicamentos que usted esté tomando.
- Conforme usted envejece, la manera como algunos medicamentos le afectan puede cambiar y aumentar su riesgo de caídas.
- Los medicamentos incluyen prescripciones, pastillas legales, las vitaminas y los suplementos herbarios.
- Los medicamentos relajantes, que le ayudan a dormir, o mejoran su estado de animo pueden aumentar su riesgo de caídas.
- El alcohol afecta los medicamentos - tenga cuidado.

## ¡Cuide su paso!

### Dondequiera que usted este.

- Mantenga los caminos, los pasillos y las escaleras bien alumbradas y libres de estorbos.
- Tenga cuidado con el hielo, las grietas y las superficies desiguales mientras que camina.
- Examine sus ojos cada año.
- Use zapatos que soportan sus pies y le ayudan a mantener su equilibrio.
- Evite apresurarse y hacer demasiadas cosas al mismo tiempo.

**Coméntele a su doctor o proveedor de salud si usted ha tenido una caída.**