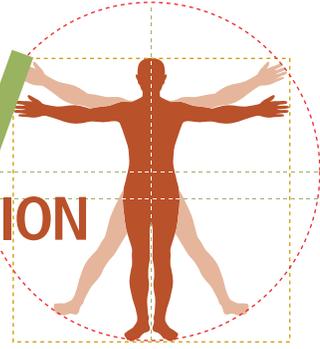


Ventura County

Fall PREVENTION Program



DATOS SOBRE LAS CAÍDAS:

- Uno de cada tres adultos mayor (65 años o mayor) se caen cada año, pero menos de la mitad hablan con su doctor sobre la caída.
- Cada media hora un adulto mayor muere como consecuencia de una caída.
- La mayoría de las caídas ocurren en el hogar.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE A MANTENERSE SEGURO EN SU HOGAR!

FACTORES DE RIESGO:

- Ser mayor de 65 años de edad
- Poca fuerza y equilibrio
- Toman 5 o más medicamentos recetados
- Debilitación de la visión
- Riesgos ambientales

Para obtener más información en como lo podemos ayudar, por favor llamar al **805-477-7343** or enviar un correo electrónico a fall.prevention.program@ventura.org



¿Qué puede usted hacer?

PARA HACER SU HOGAR MÁS SEGURO

- Eliminar peligros para no tropezar (zapatos, papeles, juguetes de mascotas)
- Modificaciones en el hogar (barras de apoyo)
- Utilizar tapetes de goma antideslizante en la tina o bañera
- Quitar alfombras o pegarlas con cinta adhesiva
- Mover muebles y objetos para mantener el camino despejado
- Aumentar la iluminación

PARA AYUDAR A EVITAR UNA CAÍDA

- Manténgase físicamente activo - trate de aumentar su equilibrio, fuerza y flexibilidad
- Revise sus medicamentos con su proveedor de atención médica
- Mantenga su médico informado de cualquier caída o visitas al hospital
- Haz tu examen de la vista con regularidad y reemplazar los lentes cuando sea necesario
- Mantenga a sus familiares y amigos informados - pida ayuda cuando la necesite.

¿COMO LE PUEDE AYUDAR EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS?

- Evaluaciones de seguridad en el hogar
- Información, recursos y referencias
- Educación
- Talleres y presentaciones
- Apoyo

Financiado por el Condado de Ventura



Si sigues estas instrucciones, ahora mismo tu hogar y tú estarán más seguros!