



## Cuatro cosas que usted puede hacer para prevenir caídas:

**1. Hable abiertamente con su médico sobre los riesgos y la prevención de caídas.**



Informe a su médico de inmediato si se cae, se preocupa por caerse o se siente inestable. Haga que su médico revise todos los medicamentos que toma, incluso los medicamentos de venta libre.

A medida que envejece, la forma en que funcionan los medicamentos en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas o combinaciones de medicinas pueden provocar sueño o mareos y pueden provocar una caída. Pregúntele a su médico acerca de tomar suplementos de vitamina D para mejorar la salud de los huesos, los músculos y los nervios.

**2. Haga ejercicio para mejorar su equilibrio y fuerza.**



Los ejercicios que mejoran el equilibrio y fortalecen las piernas reducen las posibilidades de caerse.

También le ayuda a sentirse mejor y más seguro. La falta de ejercicio provoca debilidad y aumenta las posibilidades de caerse.

**Pregúntele a su médico sobre el mejor tipo de programa de ejercicios para usted.**



# SE PUEDEN PREVENIR MUCHAS CAÍDAS.

Al hacer algunos cambios, puede reducir sus posibilidades de caerse.

**360**  
PACIENTES



### 3. Controle sus ojos y pies.



Una vez al año, consulte con su oftalmólogo y actualice sus anteojos si es necesario.

Si usted presenta una afección como glaucoma o cataratas que limite su visión, esto puede aumentar sus posibilidades de caerse.

Haga que su médico le revise los pies una vez al año. Discuta el calzado adecuado y pregunte si se recomienda ver a un especialista en pies.

### 4. Haga de su hogar un lugar seguro



- Retire cosas con las que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares donde camina.
- Retire las alfombras pequeñas o use cinta adhesiva de doble cara para evitar que las alfombras se deslicen.

- Mantenga los artículos que usa con frecuencia en armarios a los que pueda acceder fácilmente sin usar un taburete.
- Coloque barras de sujeción al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.
- Use tapetes antideslizantes en la bañera y en el piso de la ducha.
- Mejore la iluminación de su hogar. A medida que envejece, necesita luces más brillantes para ver bien. Cuelgue cortinas o persianas livianas para reducir el deslumbramiento.
- Instale pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Use zapatos que le queden bien con un buen soporte dentro y fuera de la casa.



## Contacto PSP



#### Call center

Línea celular

3009141043

Línea gratuita nacional

**018000 413579**

Lunes a viernes - **7:00 a.m - 6:00 p.m**

Sábados - **8:00 a.m - 12:00 p.m**



#### Mensaje de texto

Al **893-600**

con la palabra **PACIENTE**



#### Email

[sopORTE@pacientes360.com.co](mailto:sopORTE@pacientes360.com.co)



Para mayor información, consulte a su médico tratante.  
Campaña educativa auspiciada por Amgen. Amgen Biotecnológica S.A.S. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción parcial o total. Cra. 7 # 123 - 35, piso 6, Bogotá, D.C., Colombia.  
COL-162-0625-80002