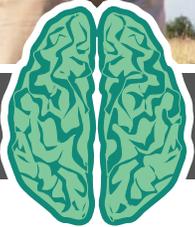


# CUIDADO donde PISA

BRAIN  smart™

Natividad Medical Center - un programa de comunidad

## Evita lesiones por una caída

Las caídas son la causa principal de lesiones por americanos de 65 años y mayores. Un estimado de 2.8 millones de mayores son tratados en las salas de emergencias por lesiones causado por caídas cada año y más que 800,000 son hospitalizados. El tiempo tiene un precio por todos nosotros y tenemos que reconocer que no somos tan ágiles como antes para mantener un ambiente seguro. **Ayuda a ser observador y hacer preguntas. Estos son algunas maneras de comenzar.**

### El Ambiente

Busca zonas de peligro en su casa. Cualquier cosa que presenta como un resbalón o caída debe poner atención, a partir de alfombras, el desorden y superficies irregulares. ¿Le ayudaría a poner una baranda de ADA en el baño? ¿Hay áreas oscuras en su casa donde necesita más luz?

### Preocupaciones de salud

La diabetes, la artritis y el derrame cerebral pueden afectar el equilibrio. La medicación también puede contribuir al riesgo de caídas por causar el mareo, la deshidratación o una reacción adversa con otras medicaciones. En caso de duda, pregúntale a su médico o al farmacéutico.

### La visión

Ojos envejecidos entregan menos luz a la retina. Eso lo hace más difícil reconocer bordes contrastantes, tropezones, y obstáculos. Considere cuando Ud. tenía el último examen del ojo y si podría ser el tiempo de visitar al optometrista o al oftalmólogo.

### Cambios en la movilidad

Todos nosotros perdemos masa muscular a medida que envejecemos. Eso puede afectar su aptitud de subir las escaleras y hacer otras actividades rutinas. A menudo, el fisioterapeuta puede ayudarle.

### Ayuda está disponible

“Medicare” cubre una examen de la salud anual, que es un buen momento para discutir sus preocupaciones con su médico. Usa la oportunidad para asegurarse que su hogar es tan seguro como sea posible. “Medicare” también cubre equipo médico duradero como el andador y el bastón, que puedan ayudar.

**Las caídas son la causa principal de lesión cerebral traumática- los riesgos no deben ser ignorados.**



1441 Constitution Blvd. | Salinas, CA 93906  
(831) 755-4111 | NatividadBrainSmart.com