



“Todos los años  
me examina  
los ojos un  
oftalmólogo.  
La última vez  
me enteré que  
necesitaba  
anteojos nuevos”.

Cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

# Examínese la vista

Otras tres cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Haga más seguro su hogar

  
CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention







**Cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:**

# Comience un programa de ejercicio rutinario

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Examínese la vista
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Haga más seguro su hogar

  
CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

**“El ejercicio me fortalece y me ayuda a sentirme mejor”.**





Foto cortesía de Jake Pauls

Cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

# Haga más seguro su hogar

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Examínese la vista

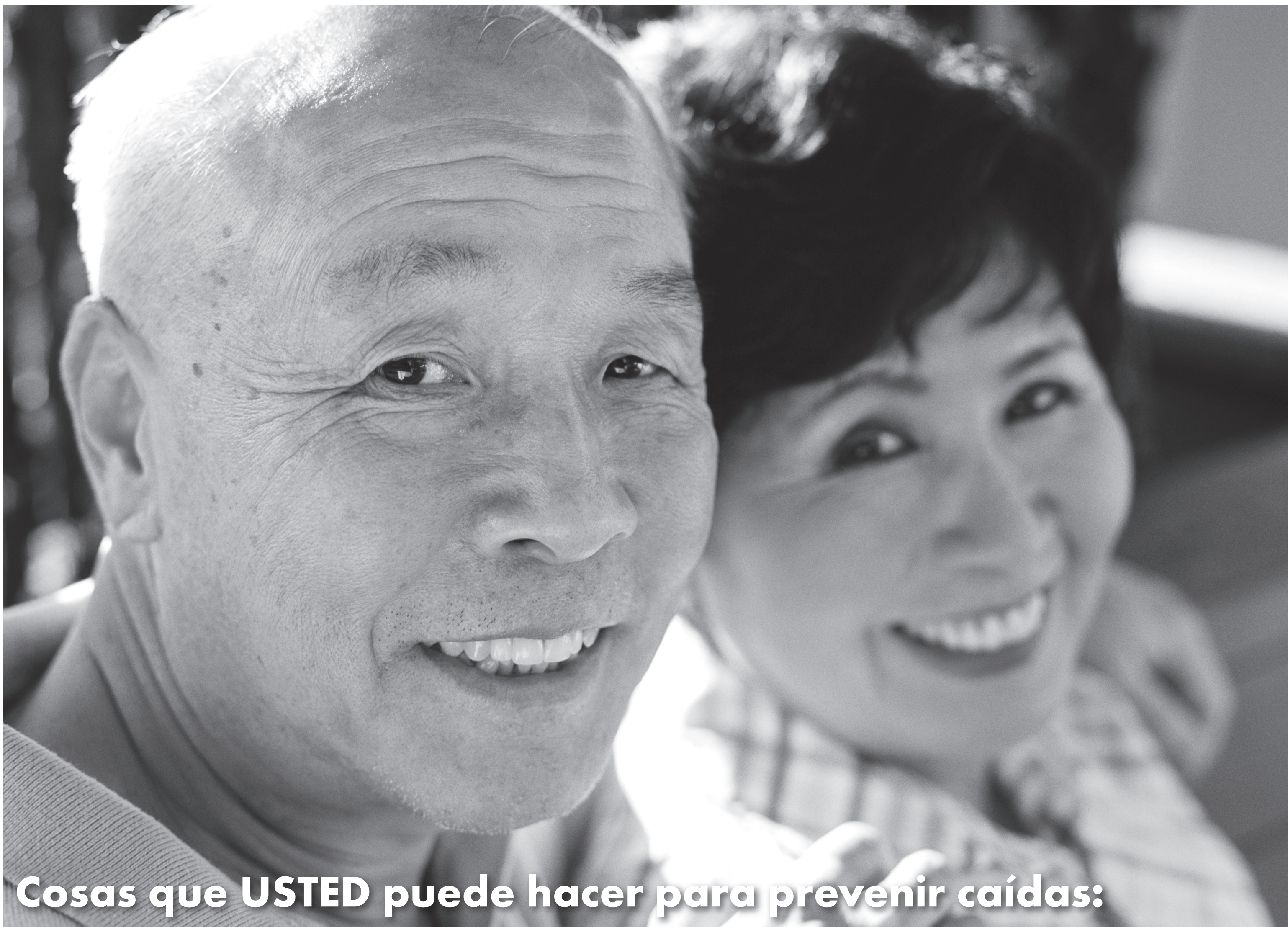
“Qué bueno que instalé pasamanos en ambos lados de mis escaleras”.

CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention





“Hablé con mi médico acerca de mis medicinas. Una me causaba mareos, así que me recetó una medicina diferente”.

Cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

## Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Examínese la vista
- 3 Haga más seguro su hogar

CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

