

# Proteja sus huesos haga de su hogar un lugar a prueba de caídas.

Las caídas son peligrosas a cualquier edad; pero a medida que se envejece, las caídas son mucho más serias. Las personas mayores de 65 años que sufren caídas y se fracturan la cadera tienen la posibilidad de perder su independencia o hasta de morir en pocos meses.

La mayoría de las caídas ocurren dentro de la casa. Con frecuencia ocurren por la noche cuando las personas van a acostarse, o se levantan para usar el baño, o para contestar el teléfono. Con frecuencia las caídas son causadas por peligros que pasan desapercibidos pero que pueden ser corregidos fácilmente. Inspeccione su casa para hacerla más segura. Siga las siguientes sugerencias.

## Aquí hay 12 maneras para hacer de su hogar un lugar más seguro:

- 1** Tenga pasamanos y suficiente luz en todas las escaleras.
- 2** Use zapatos que le ofrezcan un buen apoyo y que posean suelas antideslizantes.
- 3** No utilice taburetes. Mantenga los objetos que necesite a su alcance.
- 4** Mantenga el camino hacia el baño libre de objetos que puedan hacerle tropezar.
- 5** Retire todas las alfombras pequeñas. Ellas pueden hacerle tropezar.
- 6** Asegúrese que los corredores son lo suficientemente amplios.
- 7** Retire de las escaleras y de los lugares por donde usted camina cualquier objeto que le pueda hacer tropezar.
- 8** Quite los alambres telefónicos y los alambres eléctricos de las escaleras y de los lugares por donde camina.
- 9** Asegúrese que todas las áreas estén bien alumbradas. Utilice bombillos brillantes.
- 10** Tenga en cuenta que algunos medicamentos, incluso los de venta libre pueden producirle somnolencia o mareos. Hable con un profesional de salud sobre lo que es mejor para usted.
- 11** Sométase a un examen de la vista. Un examen anual de la vista puede ayudarle a evitar caídas en las que pueden ocurrir fracturas.
- 12** Utilice alfombras antideslizantes en la bañera o en la ducha. Haga colocar barras para asirse cerca del inodoro y en la bañera o ducha.



## Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de sus huesos.

