

5 maneras de cuidar su visión y audición que ayudan a reducir el riesgo de caídas

Poder ver y oír bien es importante para un buen equilibrio. La mala visión y la pérdida de la audición pueden aumentar el riesgo de caídas. Aquí hay cinco acciones fáciles que puede tomar hoy para asegurarse de que sus ojos y oídos le ayuden a reducir el riesgo de caídas.

- 1. Hágase un examen de la vista todos los años.** Recuerde hacerse un examen de la vista con dilatación de las pupilas una vez al año para actualizar sus anteojos y detectar enfermedades oculares, como cataratas y glaucoma. La detección y el tratamiento tempranos pueden ayudar a proteger la visión y prevenir la pérdida de la visión y las caídas.
- 2. Use anteojos correctamente.** Utilice anteojos prescritos y evite llevar anteojos de sol en el interior.
- 3. Manténgase seguro al usar anteojos bifocales:** Los anteojos bifocales pueden hacer que su visión sea borrosa al moverse por escalones, bordillos o bordes, especialmente en exteriores. Si usa anteojos bifocales, baje la barbilla al subir a aceras y escaleras para mirar por el espacio libre de sus anteojos, lo que le proporciona una visión más clara. O use anteojos monofocales mientras está afuera y en las escaleras mientras está adentro.
- 4. Revise si hay cambios en la audición.** Hágase una prueba de audición una vez al año y reciba tratamiento si se identifica alguna pérdida auditiva. Las pruebas de audición están disponibles en línea y los audífonos para pérdidas auditivas de leves a moderadas se venden sin receta en tiendas minoristas y farmacias.
- 5. ¡Hágase la luz!** Agregue una luz de noche en el dormitorio, el baño y el pasillo para ayudarlo a trasladarse en la oscuridad y encontrar el interruptor de la luz.