

## Hablemos de caídas: 5 maneras fáciles de hablar con su familia y amigos sobre la prevención de caídas

La familia y los amigos pueden desempeñar un papel importante para evitar que se caiga. Le brindan apoyo en todos los eventos de su vida y también pueden ayudarle a ser independiente y mantenerse a salvo de caídas.

- 1. Empiece de a poco.** Tenga una conversación personal con un amigo o familiar de confianza sobre sus preocupaciones sobre las caídas. Podría ofrecerle ideas y soluciones.
- 2. Pida ayuda y sea específico.** Cuanta más información comparta, más podrá ayudarle su familia. Pídeles que le ayuden a encontrar información que le sea útil.
- 3. Involucre a la familia.** Comparta con su familia las próximas citas médicas, qué medicamentos está tomando y cualquier problema o preocupación actual que tenga. Recuerde informarles si ya se ha caído y qué sucedió después de la caída.
- 4. Siga hablando.** Una conversación no suele ser suficiente. Siga tratando el tema con su familia y amigos, y hágales saber si sus necesidades cambian o aumentan.
- 5. ¡Sea asertivo!** Sea claro y firme en cuanto a lo que necesita. Pida a los miembros de su familia que le ayuden con las acciones que está tomando para prevenir caídas, como eliminar los peligros y hacer modificaciones en el hogar, como agregar barras de apoyo en el baño.