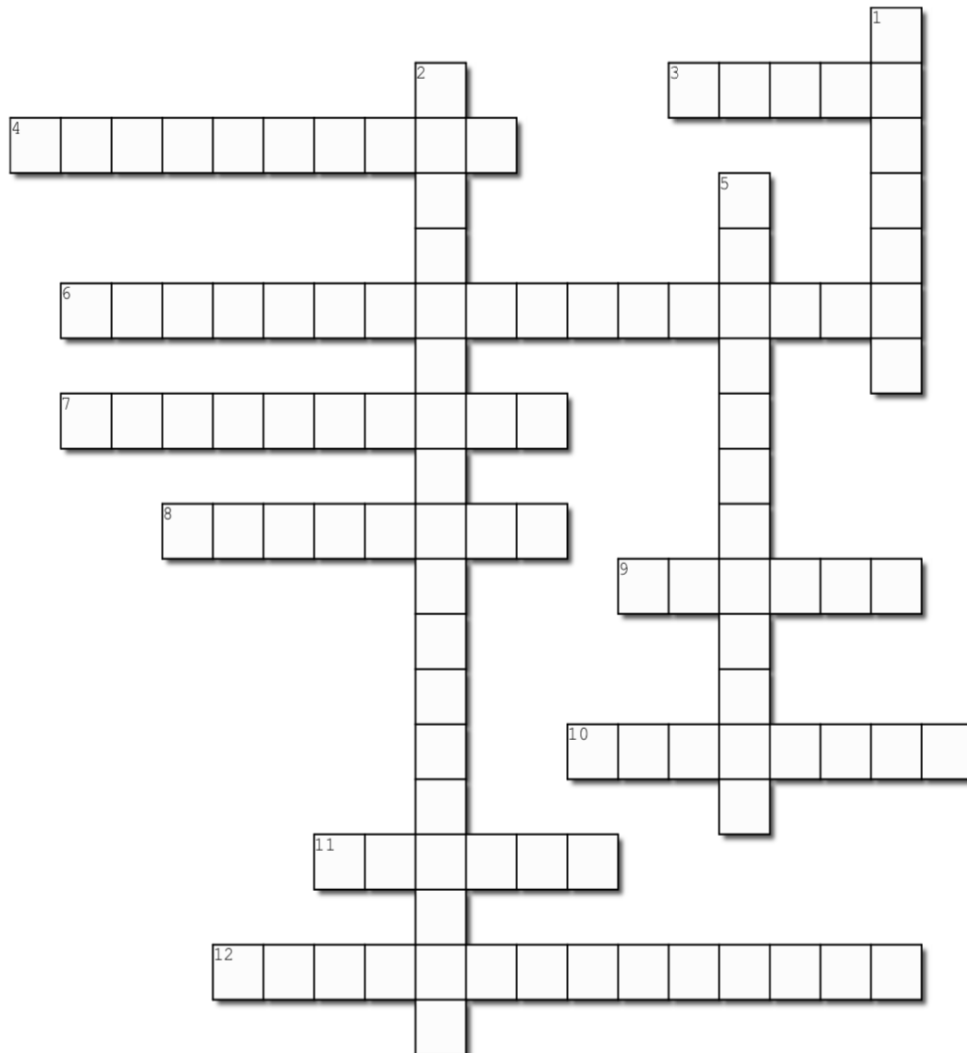


Puede Prevenir Las Caídas

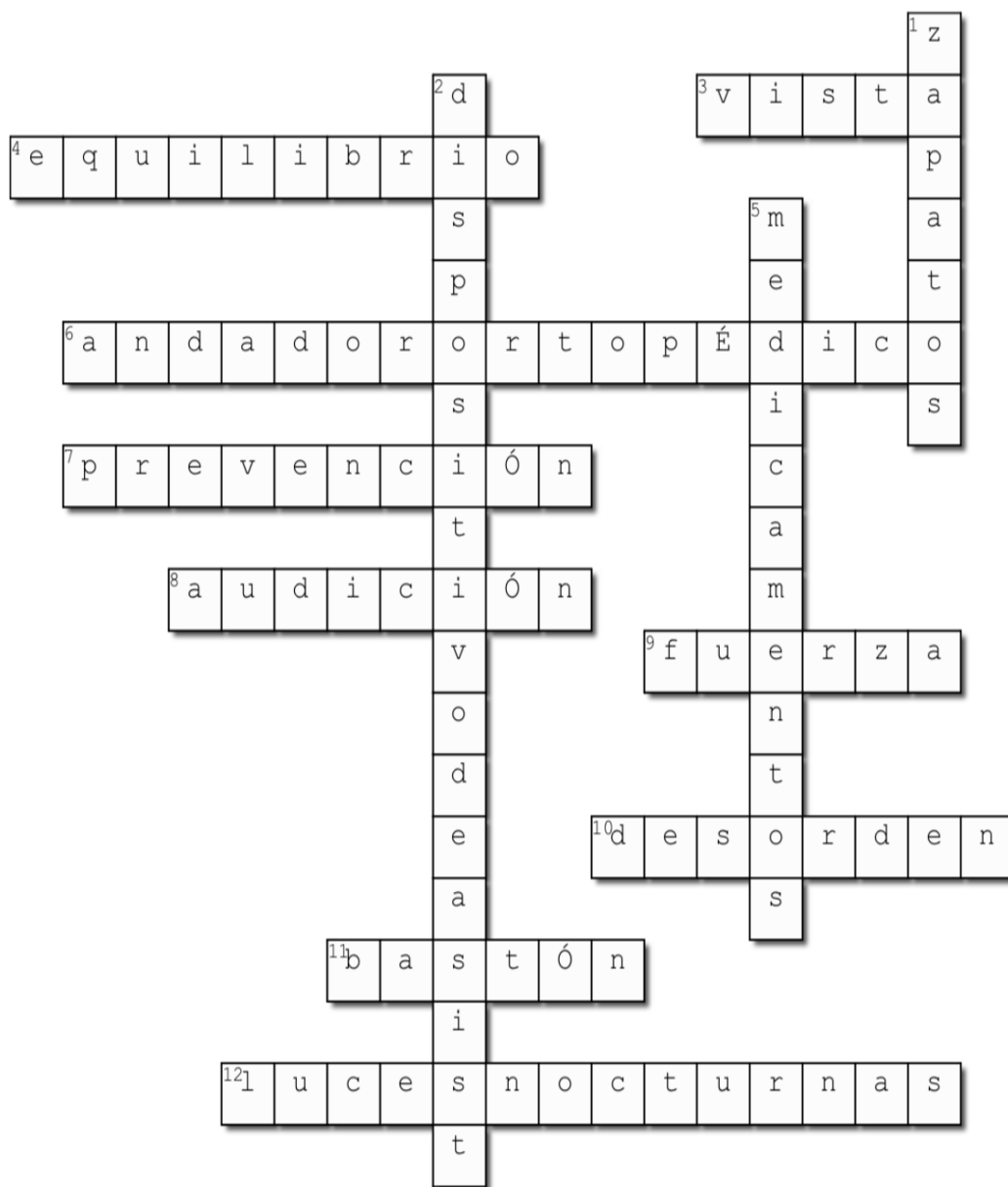


Horizontales:

3. Cambios como sensibilidad al contraste, dificultad con el brillo, percepción de la profundidad, reducción en la visión perifé.
4. Permite que una persona se mantenga estable.
6. Se puede usar si una persona se siente inestable al estar parada o tiene un equilibrio deficiente (sugerencia: un tipo de dis).
7. La acción de impedir que algo suceda.
8. Este sentido puede cambiar con el tiempo y puede afectar nuestro equilibrio (sugerencia: puede tener un problema con este se).
9. Practique ejercicios de _____ al menos 2 días a la semana para ayudar a prevenir las caídas.
10. Una colección de elementos que están distribuidos en una forma desordenada y que pueden contribuir a una caída. Algunos ejemp.
11. Se puede usar cuando una persona tiene una extremidad débil o con dolor (pie, cadera o pierna) que le dificulta caminar o man.
12. Se pueden utilizar en pasillos, baños y dormitorios para ver mejor en espacios oscuros o por la noche.

Verticales:

1. Ofrecen un buen apoyo y sujeción a nuestros pies y son importantes para prevenir las caídas.
2. Elementos que se pueden instalar o usar para prevenir las caídas y ayudar con la independencia.
5. Pueden estar en la forma de medicamentos recetados, de venta libre o suplementos herbarios que pueden aumentar el riesgo de caída de una persona.



¡ Puede reducir su riesgo de caída!

Falls Free® Wisconsin puede ayudar

- Ve a cómo la visión, los medicamentos y la audición, incluso el calzado, afectan su riesgo de caídas
- Detecte los riesgos de caídas en una visita virtual del hogar y aprenda a eliminarlos para mantenerse seguro
- Aprenda ejercicios de equilibrio y fuerza destinados a reducir su riesgo de caídas

Encuentre esta información y más en:
FallsFreeWI.org

Escanee para acceder de forma rápida y sencilla a FallsFreeWI.org:

