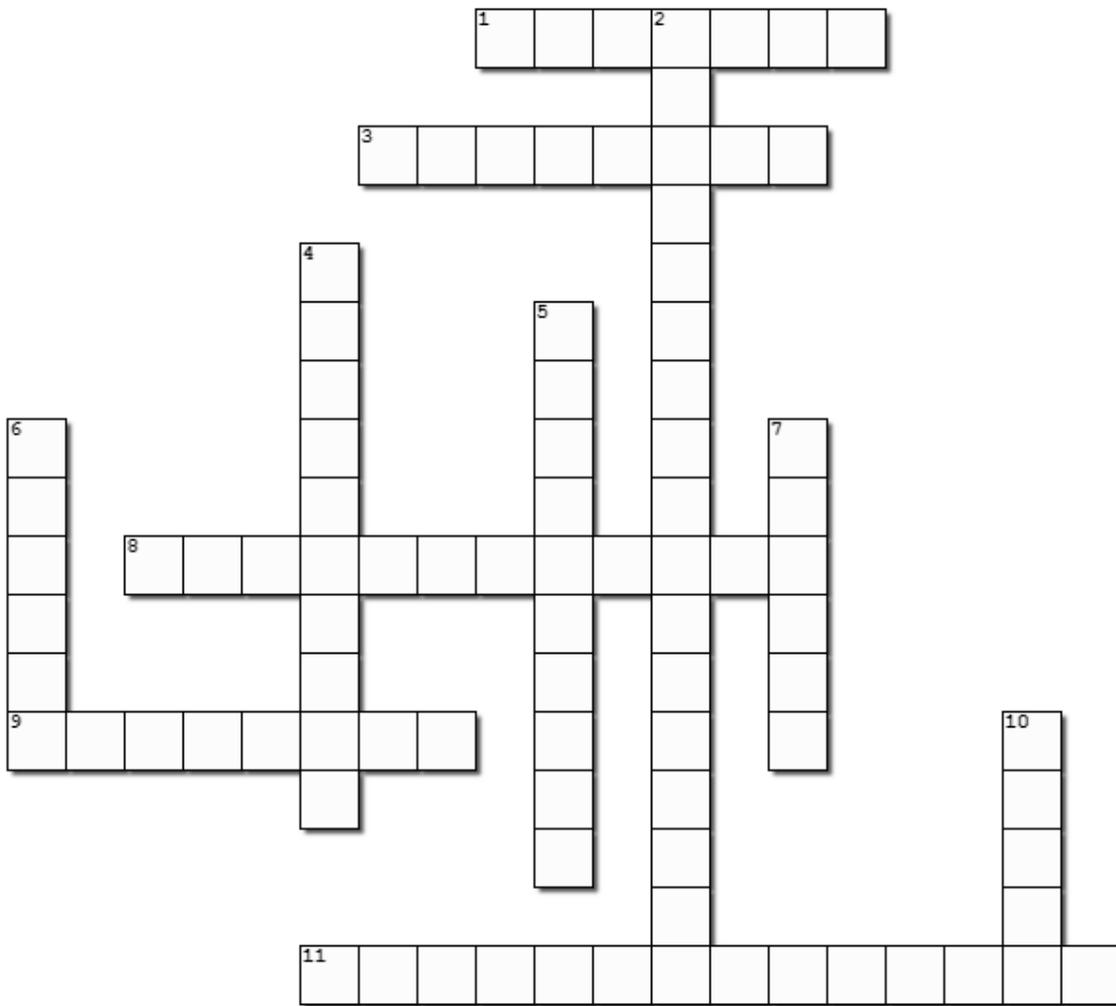


Puede Prevenir Las Caídas



Horizontales:

1. Ofrecen un buen apoyo y ajuste a nuestros pies y son importantes para prevenir las caídas.

3. Una colección de objetos que están distribuidos en una forma desordenada y que pueden contribuir a una caída. Algunos ejemplos son torres de periódicos, juguetes en el piso, libros y mas.

8. Pueden ser medicamentos recetados, de venta libre o suplementos herbarios que pueden aumentar el riesgo de caída de una persona.

9. Este sentido puede cambiar con el tiempo y puede afectar nuestro equilibrio (Pista: puede tener un problema con este sentido si frecuentemente necesita pedirle a las personas que repitan lo que dijeron).

11. Se pueden utilizar en pasillos, baños y dormitorios para ver mejor en espacios oscuros o por la noche.

Verticales:

2. Se puede usar si una persona se siente inestable al estar parada o tiene un equilibrio deficiente (Pista: un tipo de asistencia).

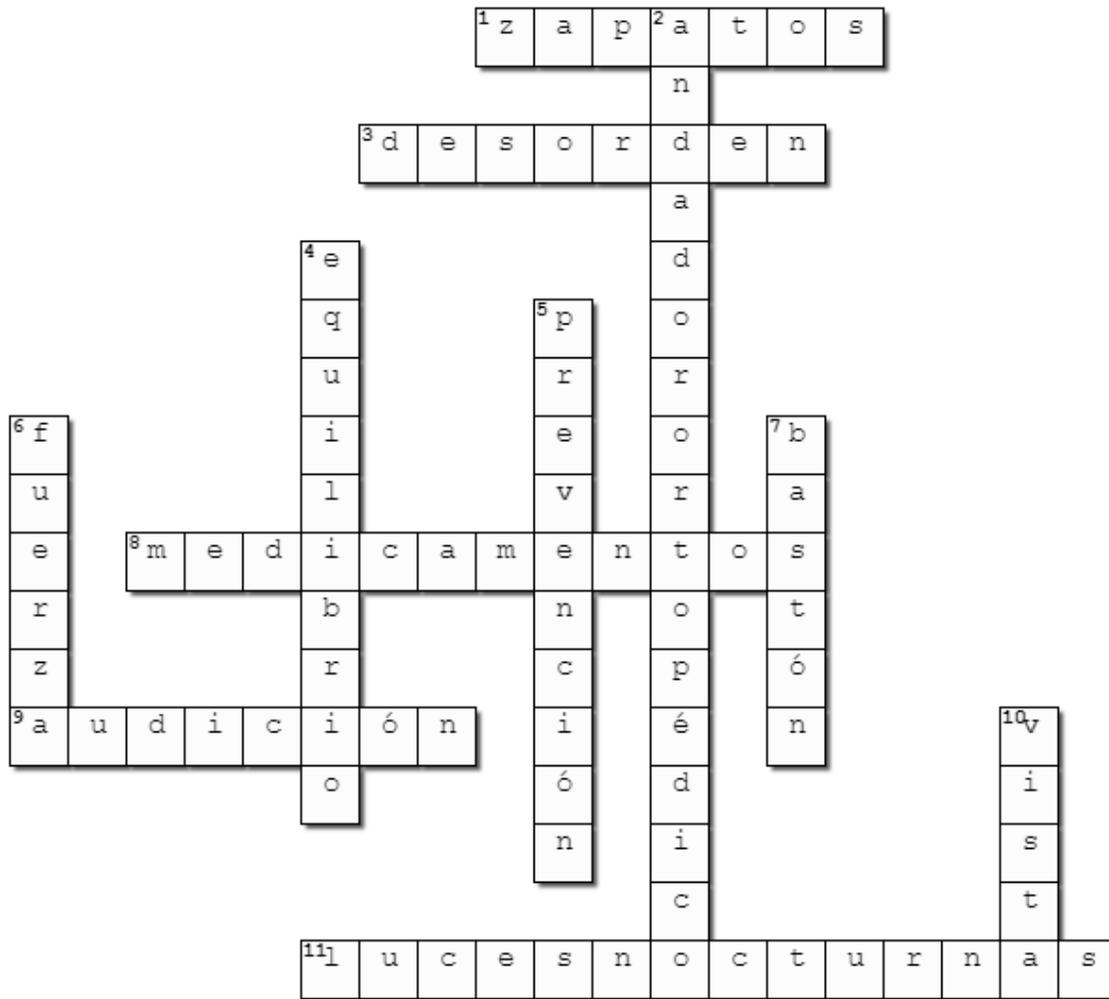
4. Permite que una persona se mantenga estable.

5. Las cosas que hacemos para impedir que algo suceda.

6. Practique los ejercicios de _____ al menos 2 días a la semana para ayudar a prevenir las caídas.

7. Se puede usar cuando una persona tiene una extremidad débil o con dolor (pie, cadera o pierna) que le dificulta caminar o mantener el balance (Pista: Tipo de dispositivo de asistencia).

10. La _____ puede cambiar al envejecer. Algunos de los cambios son: menos sensibilidad al contraste, más dificultad con el brillo, problemas de percepción de la profundidad, y reducción en la visión periférica.



¡Puede reducir su riesgo de caídas!

Falls Free® Wisconsin puede ayudar

- Vea 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

**información en Español y en Ingles*

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



Falls
Free®
Wisconsin