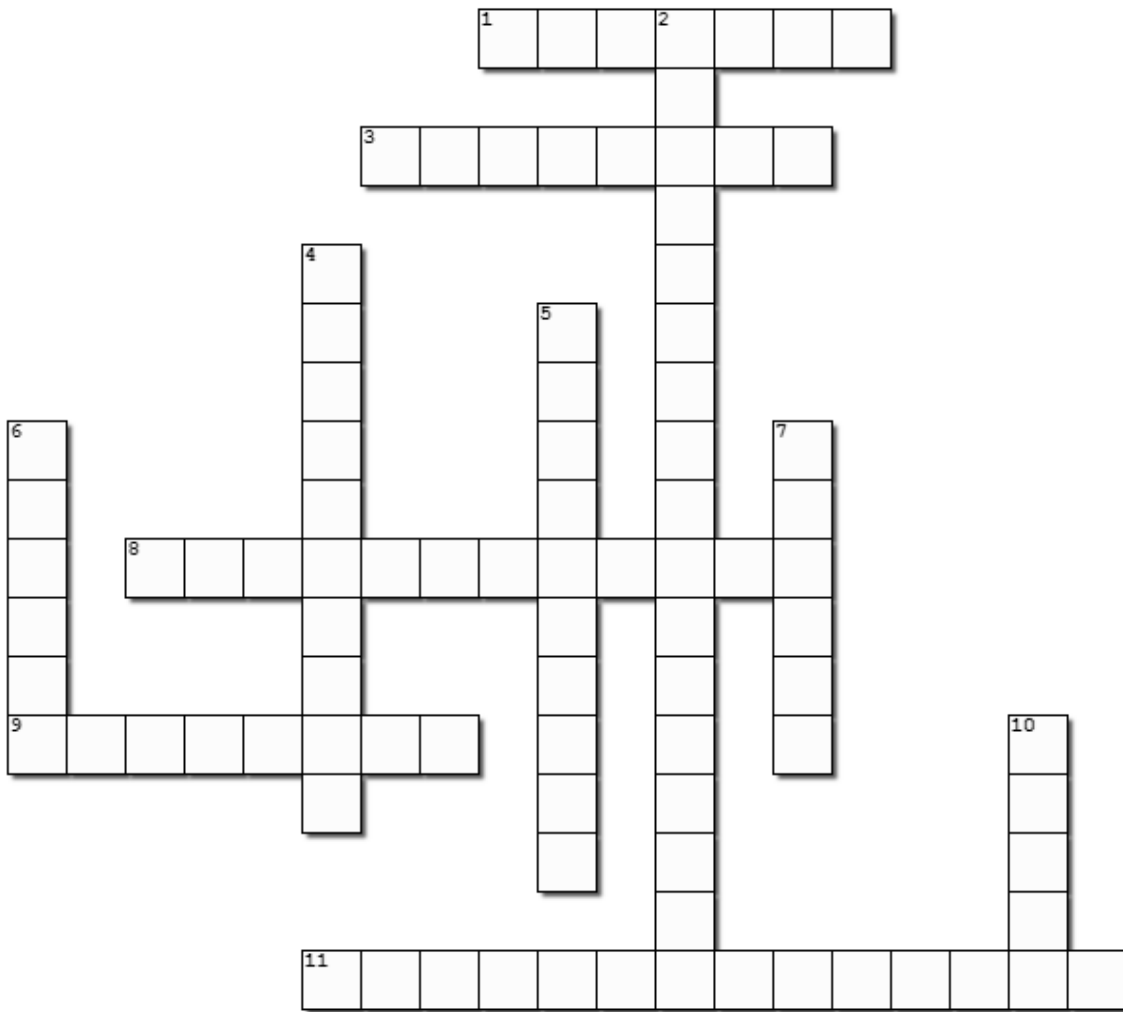


# Puede Prevenir Las Caídas



## 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).

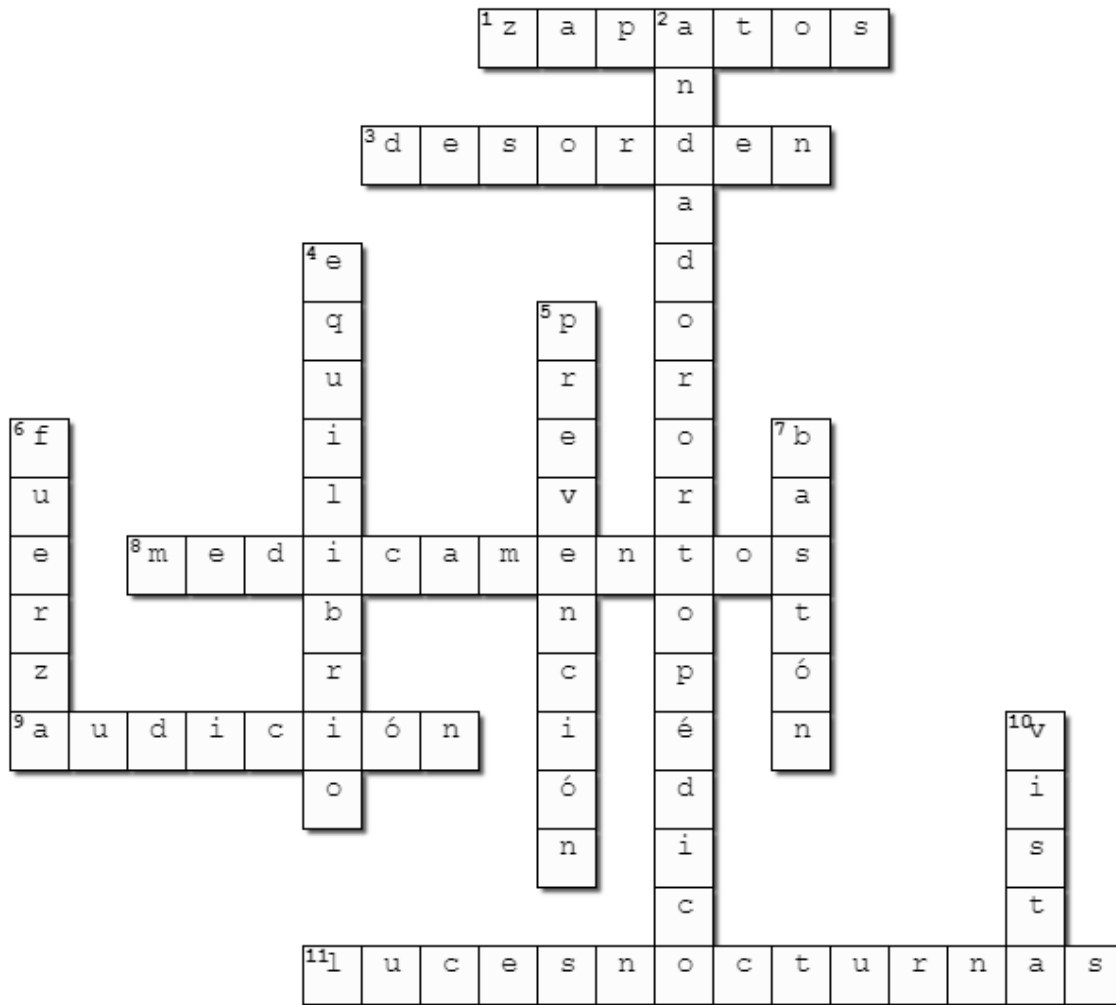
**4.** Permite que una persona se mantenga estable.

**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