**La prevención de caídas es un esfuerzo de equipo**
¡Visite hoy Falls Free® Wisconsin!

Todos en la comunidad tienen un papel que desempeñar en la prevención de caídas, ¡incluso usted! El Instituto de Wisconsin para el Envejecimiento Saludable (WIHA, por sus siglas en inglés), en colaboración con la Coalición Falls Free Wisconsin, anima a todos a colaborar para prevenir las caídas. Nuestro equipo está formado por personas mayores, familiares y amigos, empresas y comunidades. Trabajando juntos, podemos crear entornos más seguros donde todos puedan moverse con mayor confianza y mantener su independencia a medida que envejecemos.

**Qué puede hacer para ayudar a prevenir caídas:**

* Revise su hogar y negocios locales para asegurarse de que las alfombras estén bien sujetas y sin bordes doblados, que los derrames se limpien enseguida, que los caminos estén despejados y que la nieve y el hielo se retiren lo antes posible.
* Apoye a sus amigos, vecinos y seres queridos contactándolos con frecuencia y conectándolos con recursos locales y talleres de prevención de caídas.
* Haga ejercicio con regularidad para mantener su cuerpo fuerte y un buen equilibrio.
* Abogue por iniciativas comunitarias que proporcionen transporte público confiable, ejercicio comunitario y programas de promoción social o de la salud, y que edifiquen vecindarios más transitables, accesibles y conectados.

Es probable que usted o alguien que conoce haya sufrido una caída. Si es así, no está solo. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), más de 1 de cada 4 adultos mayores (de 65 años o más) se cae cada año y 1 de cada 10 caídas causa una lesión. ¡La buena noticia es que se pueden prevenir las caídas!

Prevenir caídas no se trata solo de la seguridad física - sino también de brindar seguridad e independencia a todos en nuestra comunidad. Al tomar medidas proactivas y animar a otros a hacer lo mismo, contribuimos a comunidades más sanas y conectadas. Continúe la conversación compartiendo estos consejos con familiares, amigos y vecinos. Juntos, podemos crear entornos de apoyo que valoren el bienestar de todos.

Todos participamos en la creación de espacios más seguros que fomenten una vida sana e independiente. Tus esfuerzos marcan la diferencia en la construcción de un mundo más seguro e inclusivo para todos. WIHA y YOUR AGENCY NAME HERE [EL NOMBRE DE SU AGENCIA AQUÍ] le invitan a visitar [**FallsFreeWI.org**](http://www.fallsfreewi.org/) **hoy** para descubrir recursos que puede compartir y para obtener más consejos. Prevenir las caídas es un esfuerzo de equipo; ¡todos estamos juntos en esto!

**435 words, not counting title, but including reference. 395 without the reference.**

**Manténgase sano e independiente controlando su riesgo de caídas.**

Hay muchas medidas que puede adoptar para prevenir una caída. A continuación, conteste a 12 preguntas sencillas para obtener su puntuación de riesgo de caídas y recursos para prevenirlas.

**1-En el último año me he caído.** SÍ (2) / NO (0)

Las personas que se han caído una vez, tienen más probabilidades de volver a caerse.

**2-Uso o me han recomendado usar un bastón o un andador para desplazarme con seguridad.** SÍ (2) / NO (0)

Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un andador pueden ser más propensas a caerse.

**3-A veces me siento inestable al caminar.** SÍ (1) / NO (0)

 La inestabilidad o la necesidad de apoyo son señales de falta de equilibrio.

**4-En casa, me apoyo en los muebles al desplazarme.** SÍ (1) / NO (0)

 La necesidad de estabilizarse es señal de falta de equilibrio.

**5-Me preocupa caerme**. SÍ (1) / NO (0)

 Las personas que se preocupan por caerse son más propensas a sufrir una caída.

**6-Necesito impulsarme con las manos para levantarme de una silla.** SÍ (1) / NO (0)

Usar los brazos para levantarse es señal de debilidad en los músculos de las piernas, una de las principales causas de las caídas.

**7-Tengo dificultad para subir la acera.** SÍ (1) / NO (0)

 Tener dificultad para subir a la acera es señal de debilidad en los músculos de las piernas.

**8-A menudo tengo que ir corriendo al baño.** SÍ (1) / NO (0)

 Ir corriendo al baño, especialmente por la noche, aumenta la probabilidad de caerse.

**9-He perdido algo de sensibilidad en los pies.** SÍ (1) / NO (0)

 El entumecimiento en los pies puede causar tropiezos y caídas.

**10-Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir mareado o más cansado de lo habitual.** SÍ (1) / NO (0)

 Los efectos secundarios de los medicamentos a veces pueden aumentar la probabilidad de caídas.

**11-Tomo medicamentos para dormir o mejorar mi estado de ánimo.** SÍ (1) / NO (0)

 Los efectos secundarios de los medicamentos para el estado de ánimo o para dormir a veces pueden aumentar la probabilidad de sufrir caídas.

**12-A menudo me siento triste o deprimido.** SÍ (1) / NO (0)
 Los síntomas de depresión, como sentirse mal o con el ánimo bajo, están relacionados con las caídas.

Sume su puntuación (usando los números junto a SÍ/NO). Si obtuvo un cuatro o más, podría tener mayor riesgo de caídas. Visite [**FallsFreeWI.org**](http://www.fallsfreewi.org/)para obtener consejos para reducir el riesgo de sufrir caídas.

 *Esta lista de verificación, distribuida por el National Council on Aging [Consejo Nacional sobre el Envejecimiento], fue desarrollada por el Centro Clínico de Educación e Investigación Geriátrica del VA de Greater Los Angeles y sus afiliados y es una herramienta de autoevaluación del riesgo de caídas validada (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011: 42(6)493-499).*