**PARA DIFUSIÓN INMEDIATA** **CONTACTO:** Name [Nombre]  
Date [Fecha] Email [Correo electrónico] | Phone [Teléfono]

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

(CITY[CIUDAD], WI) Todos en la comunidad tienen un papel que desempeñar en la prevención de caídas, ¡incluso usted! Aunque las caídas son comunes, no tienen por qué ser una parte normal del envejecimiento. Las caídas se pueden prevenir y el Instituto de Wisconsin para el Envejecimiento Saludable (WIHA, por sus siglas en inglés)¡está aquí para ayudar! Trabajando juntos con paciencia, conexión y colaboración, podemos prepararnos y preparar a nuestros seres queridos, y hacer que nuestras comunidades sean más seguras.

Todo miembro de nuestras comunidades desempeña un papel en la prevención de caídas.

* **Adultos mayores:** infórmense sobre los recursos locales, usen calzado con soporte, manténganse activos, consulten con su médico sobre su riesgo de caídas y asistan a grupos y eventos sociales.
* **Familia y amigos:** comuníquense con sus seres queridos y ofrezcan ayudar con pequeñas tareas del hogar, como cambiar bombillas o limpiar la casa. Incluso pueden colaborar a distancia, ayudándoles a programar citas o asistiendo virtualmente.
* **Negocios:** proporcionen entradas y baños accesibles, limpien enseguida los derrames, ofrezcan servicio de entrega de comida y retiren las alfombras peligrosas.
* **Comunidad:** ofrezcan oportunidades de conexión, ejercicio y programas que promuevan la buena salud; defiendan el transporte público accesible; proporcionen viviendas adaptadas a las personas mayores y garanticen espacios transitables.

Es probable que usted o alguien que conoce haya sufrido una caída. Si es así, no está solo. Las caídas pueden ocurrir a cualquier edad - lo que convierte a la prevención en una preocupación para muchos, especialmente para las personas mayores. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), más de 1 de cada 4 personas mayores de 65 años sufre una caída cada año, lo que se convierte en un problema de salud cada vez mayor. Trabajemos juntos para hacer de nuestra comunidad un lugar donde todos puedan prosperar de forma segura e independiente. Compartir conocimientos y recursos, y priorizar la seguridad, es fundamental para prevenir caídas y garantizar el bienestar de nuestros seres queridos. Al mantenerse proactivo y participar, no solo se beneficia usted mismo o a su círculo más cercano; sino que contribuye a un movimiento más amplio que nos beneficia a todos.

[Local quote here or delete [Aquí cita local o borrar]]

Juntos, podemos convertir la conciencia en acción y hacer de la prevención de caídas una prioridad. Desde personas mayores, familias y cuidadores hasta dueños de negocios o defensores comunitarios, y todos los demás; sus esfuerzos marcan la diferencia en la construcción de un mundo más seguro e inclusivo para todos. Prevenir caídas es un esfuerzo de equipo; estamos todos juntos en esto. ¡Tome las riendas de su seguridad! — ¡Visite hoy **FallsFreeWI.org** y obtenga más información!