**Instrucciones:** Use esta guía para iniciar conversaciones que nos mantengan a todos más seguros a medida que envejecemos. Está repleta de mensajes clave sobre la importancia de prevenir las caídas — y cómo tomar medidas sencillas para mantenernos fuertes, estables e independientes. ¡No hace falta cubrir todo! Elija los puntos que mejor se adapten a su audiencia, plataforma y horario. ¡Todo mensaje marca una diferencia!

1. **Acerca de Falls Free Wisconsin:**

* Las caídas pueden ser comunes — pero no son inevitables. Ese es el mensaje de Falls Free Wisconsin, una iniciativa estatal que ayuda a adultos mayores, familias, cuidadores y profesionales a tomar medidas sencillas y efectivas para mantenerse seguros, estables e independientes a medida que envejecemos.
* Lanzado por el Instituto de Wisconsin para el Envejecimiento Saludable (WIHA, por sus siglas en inglés) en colaboración con la Coalición Falls Free Wisconsin, [FallsFreeWI.org](file:///C:\Users\ewingvt\Music\PRACTICE\ERIN\FallsFreeWI.org) es su centro de referencia para obtener recursos de prevención de caídas diseñado para las comunidades de Wisconsin.
* Explore herramientas para evaluar su riesgo de caídas, descubra cómo influyen factores como los medicamentos, la visión, el equilibrio y la seguridad en el hogar - y lo más importante, aprenda qué es lo que puede hacer al respecto.
* El sitio incluye videos atractivos, cuestionarios interactivos, un desafío virtual de seguridad en el hogar y una biblioteca de recursos imprimibles que facilitan la acción.
* Porque mantenerse en pie no se trata solo de seguridad personal - sino de preservar su independencia, confianza y calidad de vida. Y aquí está la buena noticia: todos tenemos un papel que desempeñar. ¡Trabajemos juntos para que la prevención de caídas sea un esfuerzo de equipo!

1. **+ Información específica del tema, si es relevante (See Below! [¡Consulte abajo!])**
2. **Iniciativas locales de prevención de caídas:**

* Insert local programs and initiative [Incluir programas e iniciativas locales] (información sobre un taller Stepping On, evento para la prevención de caídas, clases de ejercicio de equilibrio y fuerza, etc.)

**La situación de las caídas en Wisconsin:**

* Más de uno de cada cuatro adultos mayores se cae cada año. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
* En 2023, casi 52 000 adultos mayores en Wisconsin acudieron al departamento de urgencias por una caída. (WI DHS WISH)
* En 2023, más de 11 500 adultos mayores de Wisconsin fueron hospitalizados debido a una caída. El costo promedio por hospitalización por caída fue de $62 218. Por lo tanto, los costos hospitalarios por caídas ascendieron a más de $716 379 990 [más de setecientos dieciséis millones de dólares], y Medicare cubre el 90% de estos costos. (WI DHS WISH)
* El Gobernador Evers declaró recientemente a septiembre como el Mes de la Concientización sobre la Prevención de Caídas.

1. **La situación local de las caídas:**

* Insert local data [Ingresar datos locales] (de fuentes locales y/o <https://fallsfreewi.org/for-professionals/data>/)

1. **Cierre:**

* Las caídas pueden ser comunes, pero no tienen por qué ser parte normal del envejecimiento; ¡se puede hacer algo para reducir el riesgo! Para más información, visite [fallsfreewi.org](http://fallsfreewi.org)/[local resource[recursos local]].

**+ Información específica sobre el tema:**

**Dispositivos de Asistencia:**

* Los dispositivos de asistencia son herramientas cotidianas que le pueden ayudar a moverse con mayor seguridad y confianza — y a reducir el riesgo de sufrir una caída.
* Considere barras de apoyo, pasamanos, alcanzadores, bastones, sistemas de alerta médica e incluso altavoces inteligentes.
* ¿No tiene pasamanos? Piense en instalarlos. ¿Necesita apoyo para caminar? Un fisioterapeuta le puede ayudar a encontrar un bastón o un caminador adecuado para usted. Pequeños cambios como estos pueden marcar una gran diferencia.
* Usar dispositivos de asistencia no es señal de debilidad; es una forma inteligente de mantenerse seguro, independiente y activo.
* Obtenga más información en FallsFreeWI.org sobre cómo los dispositivos de asistencia pueden contribuir a su seguridad e independencia.

**Equilibrio y fuerza**

* Puede disminuir el riesgo de caídas fortaleciendo su equilibrio y fuerza – ¿y la mejor parte? Nunca es tarde para empezar.
* La fuerza ayuda con actividades cotidianas como subir escaleras, levantarse de una silla o cargar la compra.
* El equilibrio te mantiene estable y puede verse afectado por factores como medicamentos, problemas del oído interno, afecciones médicas o cambios en la visión, y mejora con ejercicios sencillos.
* ¿Una excelente manera de mejorar ambos? ¡Apúntate a una clase de ejercicio! Te mantendrás motivado, conocerás gente nueva y te divertirás mientras mejoras tu salud.
* ¿Listo para dar el primer paso? Visite FallsFreeWI.org donde encuentra ejercicios sencillos que puede hacer en casa e información sobre maneras de mantenerse fuerte, estable e independiente.

**Calzado**

* A todos nos encantan las pantuflas cómodas o andar descalzos en casa, pero cuando se trata de prevenir caídas, un calzado con buen soporte es fundamental.
* Los zapatos que no calzan bien o carecen de agarre pueden aumentar el riesgo de caídas. ¿La buena noticia? Elegir el par de zapatos adecuado le ayudará a mantenerse firme - tanto en interiores como en exteriores. Busque zapatos con:
  + Un collarín firme para el tobillo
  + Un talón biselado para reducir los resbalones
  + Una entresuela fina y resistente para que sienta el suelo
  + Una suela texturizada antideslizante
  + Cordones para mantener los zapatos ajustados y seguros
* Consejo adicional: en invierno, ¡añada crampones para mayor tracción en la nieve y el hielo!
* Su calzado es su base — asegúrese de que trabaje para usted, no en tu contra. Aprenda a elegir zapatos más seguros y a reducir el riesgo de caídas en FallsFreeWI.org.

**Medicamentos y más**

* Los medicamentos con receta, los de venta libre, los suplementos herbales, el alcohol y otros pueden aumentar el riesgo de caídas.
* Algunos medicamentos – como las pastillas para dormir, los ansiolíticos o antidepresivos, o los que bajan la presión arterial rápidamente – pueden causar mareos, somnolencia o problemas de equilibrio.
* Por eso es tan importante consultar con su médico o farmacéutico al menos una vez al año. Pídale que revise *todo* lo que toma para ayudarle a mantenerse en pie. Una revisión rápida puede ser muy útil para proteger su independencia.
* Encuentre más consejos y herramientas para mantenerse seguro y fuerte en **FallsFreeWI.org**.

**Vista**

* A medida que envejecemos, los cambios en la visión son comunes – pero la visión deteriorada también puede duplicar el riesgo de sufrir caídas.
* ¿La buena noticia? Un examen oftalmológico anual puede detectar cambios en la visión a tiempo y ayudar a prevenir caídas antes de que ocurran.
* Pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia:
  + Use gafas de sol o un sombrero para reducir el deslumbramiento
  + Aumente la iluminación de su hogar
  + Manténgase alerta y atento a su entorno al caminar
* Mantener la vista alerta le ayuda a mantenerse estable e independiente. Aprenda cómo la visión juega un papel clave en la prevención de caídas en FallsFreeWI.org.

**Salud auditiva y del oído**

* A medida que envejecemos, nuestra audición cambia de forma natural. De hecho, aproximadamente 1 de cada 3 adultos mayores experimenta pérdida auditiva relacionada con la edad — lo que puede aumentar discretamente el riesgo de caídas.
* La pérdida auditiva puede deberse al envejecimiento, la exposición prolongada a ruidos fuertes, ciertas afecciones de salud o incluso los efectos secundarios de los medicamentos.
* Algunos signos comunes de pérdida auditiva incluyen:
  + Dificultad para oír por teléfono
  + Pedir a los demás que repitan lo que dicen con frecuencia
  + Subir el volumen del televisor tanto que los demás se quejan
* ¿La buena noticia? Ya hay audífonos de venta libre disponibles — ¡sin receta! Y una simple prueba de audición anual puede detectar cambios a tiempo.
* Mejor audición = mayor percepción del entorno = menor riesgo de caídas. Obtenga más información sobre cómo mejorar su audición para reducir el riesgo de caídas en FallsFreeWI.org.

**Entorno**

* ¿Sabía que la mayoría de las caídas ocurren en casa? La buena noticia: unos cambios sencillos pueden hacer que su espacio sea mucho más seguro — y le ayude a mantenerse seguro e independiente.
* Pruebe estas soluciones rápidas:
  + Despeje los pasillos
  + Añada iluminación brillante en toda la casa
  + Evite las alfombras pequeñas siempre que sea posible — es fácil tropezarse con ellas
  + Vigile a sus amigos peludos para no tropezar con ellos accidentalmente
* Planificando con antelación, manteniéndose organizado y reduciendo el ritmo puede ser muy útil para mantener su hogar seguro.
* ¿Listo para empezar? Participe en nuestro Reto Interactivo de Seguridad en el Hogar o descargue la Lista de Verificación de Seguridad en el Hogar visitando FallsFreeWI.org.

\*adultos mayores = +65