

How you can prevent falls



Many falls can be prevented. By making some changes, you can lower your chances of falling.

Here are four things you can do to prevent falls:



Review your medicines with your healthcare provider

Let your doctor or pharmacist know if you have fallen, or if you worry about falling, so that they can review all the medicines you take, even over-the-counter medicines. As you get older, the way medicines work in your body can change. Some medicines, or combination of medicines, can make you sleepy or dizzy and can cause you to fall.



Exercise to improve strength and balance

Exercise can help improve your balance and make your legs stronger, lowering your chances of falling. Lack of exercise leads to weakness and increases your chances of falling. Ask your doctor or healthcare provider about the best type of exercise program for you.



Have your eyes and feet checked

Have your eyes checked by an eye doctor at least once a year. Also, have your healthcare provider check your feet once a year to make sure you have proper footwear and ask if it would help to consult with a foot specialist.



Make your home safer

Did you know? About half of all falls happen at home. To make your home safer:

- **Remove things you can trip over** (like papers, books, clothes, and shoes) from stairs and places where you walk.
- **Remove small throw rugs or use double-sided tape** to keep the rugs from slipping.
- **Keep items you use often in cabinets** you can reach easily without using a step stool.
- **Put grab bars** inside, next to the tub or shower, and next to your toilet.
- **Use non-slip mats** in the bathtub and on shower floors.
- **Improve the lighting in your home.** As you get older, you need brighter lights to see well. Hang lightweight curtains or shades to reduce glare.
- **Install handrails and lights** on all staircases.
- **Wear well-fitting shoes** with good support inside and outside the house.

Visit [HealthyWayEvents.com](https://www.healthywayevents.com) to see a full list of FREE programs, classes, and events in your area.



STAY ON TOP OF YOUR HEALTH.

Sign up for our monthly digital newsletter. Visit [RegalMed.com/intouch](https://www.RegalMed.com/intouch) or scan code.



CONNECT
with us on social!



Evitemos las Caídas



Muchas caídas son prevenibles. Haciendo algunos cambios, las posibilidades de caerse serán menores.

Estas cuatro cosas pueden hacer que USTED evite las caídas:



Haga que su médico revise sus medicinas

Avise a su médico o farmacéutico si se ha caído o si le preocupa caerse, para que de este modo revisen todas las medicinas que usted toma, aún las que no necesitan receta. Al envejecer, la manera como los medicamentos funcionan en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas, o combinación de ellas, le pueden producir sueño, mareos y eso puede causarle una caída.



Haga ejercicios para su fuerza y equilibrio

El ejercicio le puede ayudar a mejorar su equilibrio y fortalecer sus piernas, disminuyendo así sus posibilidades de caerse. Lo hace más fuerte y sentirse mejor. Los ejercicios que promueven el equilibrio y la coordinación (como el Tai Chi) son los más útiles. La falta de ejercicio le lleva a la debilidad y eso aumenta sus posibilidades de caerse. Pregúntele a su médico acerca del tipo de programa de ejercicios más beneficioso para usted.



Haga que sus ojos y pies sean examinados

Una vez al año, hágase un chequeo con su oftalmólogo. Una visión pobre puede incrementar sus posibilidades de caídas. Además, haga que su médico revise sus pies anualmente. Platique sobre el uso de zapatos adecuados, y si le recomienda que vea a un especialista de pies.



Haz su hogar más seguro

¿Sabías? Aproximadamente la mitad de todas las caídas ocurren en el hogar. Para hacer su hogar más seguro:

- **Saque las cosas que lo hagan tropezar**, haga que sus escaleras y lugares por donde camine no tengan cosas que lo puedan hacer caer (como papeles, libros, ropas y zapatos).
- **Deshágase de los tapetes o en todo caso asegúrelos con cinta adhesiva** para evitar que se deslicen.
- **Ponga las cosas que usa con frecuencia en repisas** que pueda alcanzar con facilidad para que no necesite usar un banquito.
- **Coloque agarraderas** cerca y dentro de la ducha, y otra cerca de la taza de baño.
- **Use tapetes que no se resbalen** en el piso de la ducha y en el piso del baño.
- **Renueve la iluminación en su casa.** Según se envejece, necesitará luces más intensas para ver mejor. Coloque cortinas o persianas de poco peso para disminuir el brillo.
- **Instalen barandas y luces** a lo largo de las escaleras.
- **Use zapatos que le calcen bien** y con buen soporte, tanto dentro como fuera de casa.



MANTÉNGASE AL DÍA CON SU

Suscríbese para recibir nuestro boletín digital mensual. Visite RegalMed.com/intouch o escanee el código.

