

**ILAS CAÍDAS SON UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE Y LESIONES PARA LOS HABITANTES DE IDAHO DE 65 ANOS O MAS, PERO SE PUEDEN PREVENIR!**

Reduzca el riesgo de caerse con estos pasos sencillos:

1. Empieza un programa de ejercicio como las clases de Fit and Fall Proof™- para mejorar su fuerza, equilibrio, y flexibilidad. Manténgase lo mas active posible.
2. Pídale a su medico que revise sus medicamentos recetados y/o de venta libre. Hable sobre los efectos secundarios, como mareos o aturdimiento, que pueden provocar caídas.
3. Hágase chequeos oculares anuales y mantenga actualizada la receta de sus anteojos.
4. Use zapatos antideslizantes con suelas resistentes y no demasiado gruesas.
5. Asegúrese de que su casa sea a prueba de caídas revisando la lista de verificación encontrada adentro.

**REDUZCA SU RIESGO DE CAÍDAS**

Las Fit and Fall Proof™ clases han ayudado a miles de los habitantes mayores de Idaho mantener su salud, mejorar su equilibrio, prevenir caídas, y formar amistades duraderas.

**Las clases son gratis o de bajo costo.**

Sobre información de horarios y locales, por favor llame



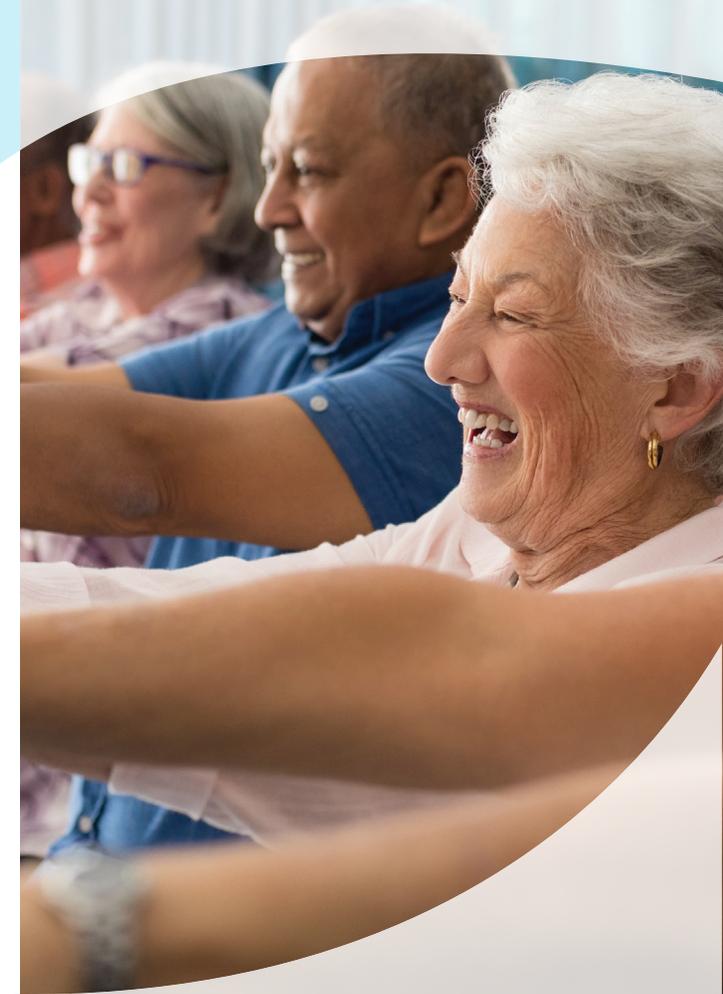
Esta publicación fue hecha posible por Grant # 1 NB01OT009332-01-00 del Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.



IDAHO DEPARTMENT OF  
**HEALTH & WELFARE**  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

[www.healthandwelfare.idaho.gov/fitfallproof](http://www.healthandwelfare.idaho.gov/fitfallproof)

**Fit and Fall Proof™**



**CLASES DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES**



## PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDICINA

Las Fit and Fall Proof™ clases ayudan a:

- Mejorar su balance, Fuerza, y movilidad
- Reducir el riesgo de una caída
- Disfrutar un modo de vida independiente y saludable
- Encontrar nuevas amistades y diversión

Las clases de Fit and Fall Proof™ brindan a los adultos mayores un programa de ejercicio amigable y Seguro desarrollado para ayudar a reducir el riesgo de caídas. Los voluntarios locales y entrenados enseñan dos o tres clases por semana. Las clases duran asta 60 minutos y son gratis o si no bajo en costo.

### 7 de cada 10

participantes reportan mejoración en su funcionamiento físico, como realizar actividades de la vida diaria o caminar\*

### 3 de cada 4

participantes reportaron un aumento en sus niveles de energía y una mejor salud mental\*

\*Fit and Fall Proof resultados después de 10 semanas



**Para encontrar la clase mas cercana:  
Llame al Idaho Care  
Line al 211.**

## CAMBIOS PEQUEÑOS A SU HOGAR PUEDEN REDECIR SU RIESGO DE CAERSE. ¿ESTA SU HOGAR ADECUADO PARA PREVENIR CAÍDAS?

- ¿Todos los pasamanos de afuera y adentro están bien puestos?
- Retiré las alfombras pequeñas, o ay que usar cinta de doble cara para prevenir que se resbalé
- Lámparas, extensiones, y cuerdas del teléfono están aguardas fuera de los pasillos
- Las barras de sujeción están bien instaladas en los rieles del inodora, la bañera y la duchad
- Se instalan tiras antideslizantes en la bañera / ducha
- Los artículos que se usan frecuentemente, como toallas, ropa de cama, platos, alimentos, teléfonos y lámpara, son de fácil acceso
- Pasillos, recamaras, baños, and escaleras están bien alumbradas y con interruptores de luz bien accesible
- La iluminación exterior está funcionando en las entradas y áreas de paso

[www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury) | [www.cdc.gov/falls](http://www.cdc.gov/falls)