

Lo que puede hacer para prevenir caídas



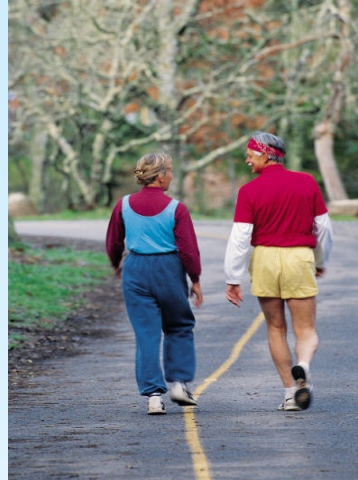
Medicamento: Revise los efectos de medicinas, dieta, y estilo de vida con su proveedor de salud.



Equilibrio y Movilidad: Participe regularmente en actividades que ayudan el equilibrio y fuerza; haga los ejercicios dados por su terapeuta físico.



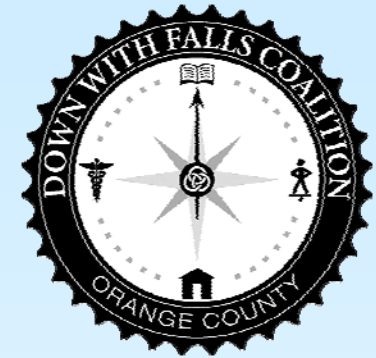
Seguridad en Casa: Una lista que ayuda examinar la seguridad de casa puede ayudar identificar y corregir objetos que podrían causar caídas, resbales, y tropiezos.



La fuente de soluciones para la prevención de caídas en el Condado de Orange.

1300 S. Grand Ave, Bldg B
Santa Ana, CA 92705
(800) 510-2020
(714) 567-7500
www.downwithfalls.org

*Este folleto fue posible con el apoyo de
Archstone Foundation.*



Guiando el camino para la prevención de caídas



1-800-510-2020

Misión

Aumentar el conocimiento sobre la prevención de caídas en las comunidades del Condado de Orange con los medios y promoviendo las estrategias completas para reducir el riesgo de caerse.

Historia de la Coalición

Con el apoyo de Archstone Foundation, en 2005 la Coalición comenzó a organizar actividades para los profesionales y proveedores de salud. Una evaluación de necesidades en los adultos mayores y proveedores de servicios fue administrado con el desarrollo de un plan estratégico.

A quién Servimos?

Cualquiera en el Condado de Orange que necesita servicios de prevención

Datos sobre Caídas

- **Cada hora** un adulto mayor se muere por causa de una caída
- **3 personas en cada 10** se caen cada año
- **5 adultos mayores en cada 10** tienen problemas en levantarse solos después de una caída
- **La mitad de los adultos mayores** que sufren una fractura de cadera no pueden vivir independientemente después de una caída
- **2 adultos mayores en cada 10** que salen del hospital se caerán durante el primer mes de estar en casa
- **Factores de riesgo** incluyen: tener 65 años de edad o más, problemas con su paso y el equilibrio, si toma 4 o más medicinas, y problemas de la vista

Servicios

- Información y recursos
- Materiales de Educación
- Presentaciones
- Instrucción para profesionales
- Eventos para la comunidad
- Apoyo/Respaldo



Llame el **1-800-510-2020** para mas información en lo que Down with Falls Coalition le puede ayudar.