

## ¿Está usted seguro(a) cuando esta de pie?

Si usted marca cualquiera de los siguientes puede tener el riesgo de caerse.

### ¿Usted ...

- Toma 3 o mas pastillas?
- Tiene problemas con los pies?
- Vive solo?
- Se siente mareado?
- Tiene problemas con la visión?
- Se cae, se resbala o se tropieza con frecuencia?
- Tiene escaleras en la casa?
- Utiliza zapatillas o sandalias?
- A menudo se siente débil o tiene problemas para respirar?



## Proveedores de Artículos de Apoyo

**Tapetes de hule:** Disponibles en la mayoría de tiendas locales (menos de \$5)

**Banco para ducha:** Disponible en tiendas mas grandes (\$60—\$70)

**Barras de soporte:** Disponibles en la mayoría de ferreterías.

Deben tener: - 18 o 24 pulgadas de largo (\$70—\$80) y asegurado a un superficie sólido en la tina o ducha o cerca del inodoro.

**Bastones y andadores:** Contacte a HelpAge Belize (224-5282), Mercy Care Center (223-0344), HOPE Punta Gorda (722-2209)

**Sillas de ruedas:** Contacte a HOPE Punta Gorda, Mercy Care Center, CARE Belize (223-5986), o Rotary International (610-1681)

**Lentes:** Contacte BCVI (227-7776)

Leaflet designed by



**National Council on Ageing**

Ms Lindy Jeffery  
Executive Director  
Unit 17 Garden City Plaza  
Mountain View Boulevard  
P.O.Box 372  
Belmopan City  
Belize, Central America

Phone: + 501-822-1546  
Fax/Message: + 501-822-3978  
E-mail: [ncabze@yahoo.com](mailto:ncabze@yahoo.com)



**Queen's University**

**Queen's University**

Alanna Lammens & Janie Speck  
MScOT Candidates  
School of Rehabilitation Therapy  
LD Action Building George Street  
Queen's University  
Kingston, Ontario, Canada  
K7L 3N6

Phone: + 613-533-6103  
Fax: + 613-533-6776

# ***¡Manténgase seguro y de pie!***

***Una Guía para  
Prevenir las Caídas  
de los Adultos  
Mayores***



***Facilitando una vida  
segura para el pueblo de  
Belize***

**Febrero 2007**

## Manténgase Saludable

### ¡Haga ejercicios!

Salga a caminar con un(a) amigo(a), ayude con las tareas cotidianas o haga un poco de jardinería.



### ¡Utilice los medicamentos de forma segura!

Algunas pastillas causan sueño o mareos. Consulte con el médico antes de tomar pastillas o comprimidos nuevos.

### ¡Visite el Médico!

Si usted no se siente bien o si su visión se empeora, visite su médico.



### ¡Coma saludable!

Trate de incluir frutas y verduras en su dieta todos los días.

## Mantenga la Casa Segura

### ¡Elimina el desorden!

Quite del piso y de las escaleras cualquier artículo que te puedan hacer tropezar y caer.

### ¡Seguridad en el baño!

Utilice **un tapete de hule** en su tina o ducha de baño. Instale **barras de soporte** y un **banco para ducha** si eres propensa a caerse.



### ¡Elimina las alfombrillas!

Las alfombras sueltas pueden causar caídas. Si tienes alfombras asegúrate que no te van a resbalar o que estén **revestidas de hule**.



### ¡Mantenga las escaleras



**seguras!** Asegúrese de tener al menos 1 barandilla segura y en buen estado. Mantenga las escaleras bien iluminadas.

M

### ¡No s



### ¡Utilic

Escoja apoyos en el Evite sanda

### ¡Utilic

**segu**  
Asegu  
**bastó**  
tamañ  
parte  
llegar  
de su  
Adem  
hule p

## Manténgase Activo

**o se apresure!** Apresurarse puede causar caídas. Descanse bastante y cuando se está levantado de una silla o de la cama, hazlo con cuidado.



### **Elige zapatos apropiados!**

Elige zapatos que  
se ajusten y calzan bien  
en el talón.



Evita el uso de zapatillas,  
sandalias o medias.

### **Elige un bastón para mas seguridad!**

asegúrese de que el  
**bastón** tenga el  
tamaño apropiado: la  
parte superior debe  
llegar hasta el pliegue  
de su muñeca.



Además, debe tener una punta de  
goma para evitar resbalarse.