

CONSEJOS PARA AYUDAR A PREVENIR CAÍDAS


Comprender los riesgos de caída para ayudar a mantenerse a salvo.


Encontrarás muchas ideas en este folleto para empezar su plan de prevención de caídas.





Comience con un estilo de vida saludable


Pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia.


 Asegúrese de beber suficiente agua para mantenerse hidratado.

 Dormir lo suficiente.

 Consuma una dieta equilibrada para mantener un peso saludable.

 Haga ejercicio para mejorar su fuerza, resistencia y equilibrio.

 Sea consciente de los riesgos de caídas dentro y fuera de su casa.

 Pida ayuda cuando sea necesario.

Evernorth Health Services® brinda atención basada en evidencia en el hogar, incluida atención preventiva y de bienestar, atención primaria y servicios de atención especializada.

Aprender más: Envía la palabra por mensaje de texto **SEGURO** a **44652**.

Consejos para un hogar más seguro.

Ayude a prevenir caídas en su hogar con los siguientes consejos.

Tome su tiempo. Utilice un bastón o un andador si tiene uno. Camina despacio. Si no se siente bien o se siente inestable, pídale a alguien que lo ayude.

Simplifica tu hogar. Puede hacer que su hogar sea más seguro eliminando cosas que puedan provocarle un tropiezo. Esto puede incluir desorden, cables eléctricos, alfombras sueltas o muebles que no necesitas. Considere reemplazar las alfombras por alfombras antideslizantes. Mueva las cosas para crear caminos despejados en su hogar.

Agarrarse. Si siente que puede caerse, agárrese de algo estable y resistente. Instale barras de apoyo en la ducha y la bañera. Coloque pasamanos cerca de escalones y escaleras.

Mantenga su hogar bien iluminado. Asegúrese de que todas las áreas para caminar estén bien iluminadas y sean fáciles de ver en todo momento. Agrega luces nocturnas para guiarte al baño.

Mantenga las cosas que necesita a su alcance. Mantenga los artículos domésticos de uso frecuente en los estantes y gabinetes inferiores.

Revisa tu calzado. Use zapatos o pantuflas con agarre en lugar de calcetines; esto le ayudará a no resbalar.

Haga un plan de prevención de caídas.

Hable con su médico, su familia o sus amigos y obtenga más información sobre cómo puede ayudar a prevenir las caídas.



Cuando estás fuera de casa.

Tenga en cuenta estas útiles ideas cuando esté fuera de casa para ayudar a prevenir caídas.

- + Limite la cantidad de bolsas que lleva a una o dos a la vez.
- + Esté atento a los peligros de tropiezo, como bordillos y aceras.
- + Utilice pasamanos al subir y bajar escaleras.
- + Camine a un ritmo lento y constante.
- + Utilice calzado fiable y que le quede bien.
- + Esté atento a las condiciones climáticas que podrían hacer que las aceras estén resbaladizas.

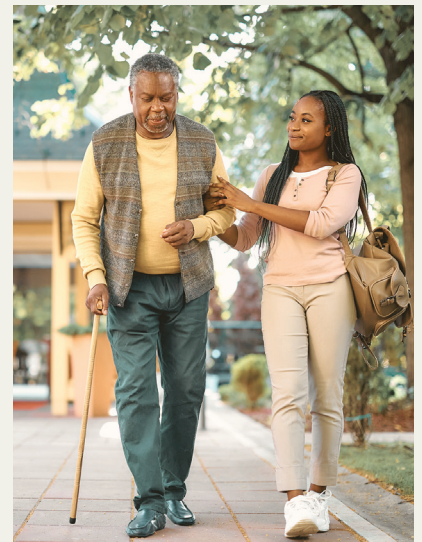
Condiciones a tener en cuenta

Su riesgo de caerse puede aumentar con ciertas condiciones médicas, como:

- + Huesos débiles o quebradizos
- + Cambios en la presión arterial
- + Mareos
- + Pérdida de la visión
- + Debilidad muscular
- + Efectos secundarios de la medicación

¿Sabía que?

- + Los riesgos de caídas pueden aumentar a medida que envejecemos.
- + Las caídas pueden ser extremadamente graves, especialmente para personas mayores.
- + Una caída puede resultar en la necesidad de atención domiciliaria, un equipo especial o cambios importantes en el hogar.



La información contenida en este folleto no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección o tratamiento médico y antes de emprender un nuevo régimen de atención médica. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo debido a algo que haya leído en este folleto.

EVERNORTH
HEALTH SERVICES

evernorth.com/in-home-health-care-services

Evernorth Health Services crea soluciones de farmacia, atención y beneficios que incluyen atención domiciliaria, un conjunto de soluciones de servicios de atención médica proporcionadas por varias afiliadas de Evernorth. Los servicios clínicos son proporcionados por proveedores de atención médica autorizados a través de prácticas médicas administradas y/o contratadas por la organización de administración de servicios de salud de Evernorth Home-Based Care, así como por otros proveedores de la red. Los servicios clínicos brindados a través de la plataforma de atención virtual de MDLIVE son brindados por consultorios médicos afiliados a MDLIVE, Inc. Se brindan administración médica, administración/revisión de utilización, administración de red y servicios de administrador de terceros relacionados con el conjunto de soluciones de atención domiciliaria de Evernorth. por eviCore Healthcare MSI, LLC, una filial de Evernorth.