

Recursos



Cómo caer y levantarse con seguridad

Aprenda a caer con el impacto mínimo posible para su cuerpo y a levantarse con seguridad



Cómo caminar con andador

Aprenda a caminar con andador de forma segura y eficaz



Cómo caminar con bastón

Aprenda a caminar con bastón de forma segura y eficaz



Beneficios del Tai Chi para la salud

Aprenda cómo puede empezar a practicar Tai Chi

Medicamentos de alto riesgo

- ✓ Analgésicos
- ✓ Antidepresivos
- ✓ Antialérgicos
- ✓ Medicamentos para la presión arterial
- ✓ Medicamentos para dormir

La polimedicación, o el uso de múltiples medicamentos, ¡puede aumentar el riesgo de caídas!

Consejos para el éxito



Revise periódicamente sus listas de medicamentos con su médico



Identifique junto con su médico los medicamentos que no necesita



Involucre a su familia, cuidadores y equipo de atención médica en el manejo de sus medicamentos



Lleve una lista actualizada y organizada de sus medicamentos

Prevención de caídas

Prevención de caídas "Grounding our communities to stand up to falls"
("Fortalecemos a nuestras comunidades para poner un alto a las caídas")





¡Las caídas NO son una parte normal del envejecimiento!

Las caídas son la causa principal de lesiones accidentales, hospitalizaciones y muerte entre los adultos mayores.

Impacto de las caídas

- Cada año, 1 de cada 4 adultos mayores de 65 años sufre una caída
- Alrededor del 50% de las caídas provocan lesiones
- Cada año, se registran 1 millón de hospitalizaciones relacionadas con caídas



Evalúe su riesgo de caídas



Consejo Nacional sobre el Envejecimiento

Tai Chi para prevenir caídas

Tai Chi: Antiguo arte marcial chino que se caracteriza por movimientos lentos y premeditados con énfasis en el equilibrio.

Practicar Tai Chi: Mejora el equilibrio y la movilidad, incluso en personas con enfermedades crónicas.

Beneficios del Tai Chi: Reduce el riesgo de caídas y disminuye el miedo a las caídas en los adultos mayores.

Protéjase



Examen anual de la vista

Monitoreo y detección de cataratas, glaucoma y cambios en la visión.



Examen anual de audición

Detección de la pérdida de audición mediante un examen auditivo en línea y obtención audífonos de ser necesario.



Manténgase activo

Todos los días, haga estiramientos y ejercicios, ya sea sentado o de pie



Nutrición adecuada

Una nutrición adecuada contribuye al cuidado cognitivo, el mantenimiento muscular, la salud ósea, a fortalecer su sistema inmunitario y a prevenir enfermedades.



MemorialCare™
Long Beach Medical Center

Trauma Department