

Recursos para la prevención de caídas

Long Beach

- **Pida a su médico** que le derive a fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del equilibrio o del vértigo si se siente inestable o tiene problemas de equilibrio.
 - [Programa de rehabilitación neurológica y equilibrio \(Neurological Rehabilitation and Balance Program\) | MemorialCare](#)
 - Centro de rehabilitación ambulatoria de Memorial Care Long Beach Medical Center
- **CDC: Prevención de caídas en adultos mayores**
 - [Información sobre de prevención de caídas en adultos mayores | Prevención de caídas en adultos mayores | CDC](#)
- **Heart of Ida:** Organización comunitaria local que busca apoyar la independencia de los adultos mayores mediante programas de prevención de caídas, educación y concientización sobre tecnología, recursos en materia de alimentación e interacción con la comunidad.
 - [Heart of Ida: Ayudamos a preservar la independencia de los adultos mayores](#)
 - (562) 570-3548
- **Long Beach Aging Services Collaborative:** Grupo de organizaciones locales de Long Beach que colaboran para ofrecer recursos a los adultos mayores, tales como gestión de casos, recursos jurídicos, recursos de seguridad alimentaria, recursos de atención médica y de salud mental, ¡y muchos más!
 - lbagingservices.com
- **Departamento de envejecimiento y discapacidad del condado de Los Ángeles (Los Angeles County Aging & Disabilities Department):** Ofrece recursos para servicios de cuidadores de familiares, programas de alimentos, programas de ejercicio, nutrición y promoción de la salud, y capacitación laboral para adultos mayores.
 - [Departamento de envejecimiento y discapacidad del condado de Los Ángeles \(Los Angeles County Aging & Disabilities Department\) / Servicios para adultos mayores](#)
 - (800) 510-2020
- **Recursos del Programa de prevención de traumatismos (Trauma Injury Prevention Program) de MemorialCare**
 - [Programa comunitario de educación y prevención de traumatismos \(Trauma Community Education & Injury Prevention Program\) | MemorialCare](#)
- **Centro para adultos mayores de LB:** Recurso disponible por medio de la ciudad de Long Beach que ofrece programas recreativos y servicios de nutrición para adultos mayores con agencias de servicios sociales.
 - [Long Beach Senior Center](#)
 - (562) 570-3500
- **YMCA of Greater Long Beach:** Ofrece clases de ejercicios de equilibrio y fortalecimiento.
 - [Programa de adultos mayores activos \(Active Older Adults\) | YMCA of Greater Long Beach](#)
 - (562) 279-1700