



Un minuto de salud con los CDC

Caídas en los adultos de edad avanzada

Caídas en los adultos

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a Un minuto de salud con los CDC.

La gente vive más tiempo, esa es la buena noticia. La mala noticia es que la edad avanzada tiene sus inconvenientes. Los reflejos son más lentos, la vista se deteriora y perdemos la energía al caminar. Como resultado, caminar por nuestra casa puede ser como correr una carrera de obstáculos. Según un estudio reciente de los CDC, las caídas son la causa principal de las lesiones en las personas de 65 años o más. Las personas de edad avanzada pueden disminuir la probabilidad de caerse si hacen ejercicio en forma habitual, se hacen un examen anual de la vista y conocen los efectos secundarios de sus medicamentos. También puede ser útil hacer un inventario de cada habitación. Si es necesario, instale barras de apoyo y elimine los objetos que pueden causar tropiezos.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

