

# Senior Fall Safety



Seniors 65 and older are at a higher risk of falling.

The following characteristics increase the risk of falls for seniors:

- Low levels of physical activity
- History of previous falls
- Presence of medical conditions
- Use of medications that can cause drowsiness or dizziness
- Exposure to home hazards or dangers

## Preventing Falls



Review your medications for side effects that may increase your risk of falling.



Stay active to improve balance and flexibility.



Wear sensible shoes with nonskid soles.

## Reduce Home Hazards



- Clear walkways of boxes and electrical cords.
- Secure throw rugs.
- Repair loose floorboards.



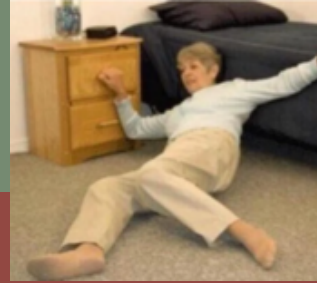
- Use non-slip mats and a bath seat in the bathtub.
- Install grab bars inside and outside of the tub.



- Turn on the lights before using the stairs.
- Install railings on both sides of the stairs.



# Seguridad Contra Caídas Para Personas Mayores



Las personas mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de caerse.

Las siguientes características aumentan el riesgo de caídas para las personas mayores:

- Bajos niveles de actividad física
- Antecedentes de caídas previas
- Presencia de afecciones médicas
- Uso de medicamentos que pueden causar somnolencia o mareos
- Exposición a peligros o peligros en el hogar

## Prevención de Caídas



Revise sus medicamentos para detectar efectos secundarios que puedan aumentar el riesgo de caídas.



Manténgase activo para mejorar el equilibrio y la flexibilidad.



Use zapatos cómodos con suelas antideslizantes.

## Reducir los Riesgos en el Hogar



- Despeje los pasillos de cajas y cables eléctricos.
- Asegure las alfombras.
- Repare las tablas sueltas del piso.



- Utilice alfombrillas antideslizantes y un asiento de baño en la bañera.
- Instale barras de apoyo dentro y fuera de la bañera.



- Encienda las luces antes de usar las escaleras.
- Instale barandillas a ambos lados de las escaleras.