



REACH

Resources & Education
for Aging, Community, and Health

MANTENIENDO UNA MOVILIDAD SEGURA

Muchos se preocupan por cambios en su movilidad. Aprenda cómo hacer pequeños cambios para mantener una buena movilidad durante el envejecimiento.

QUE PUEDE HACER



Ejercicios de fuerza y equilibrio

Encuentre una actividad que le guste hacer, como caminar, ejercicios con una silla, o entrenamiento de fuerza. Comience despacio si ha pasado mucho tiempo desde la última vez que hizo ejercicio. Aumente el tiempo o la distancia una vez que se sienta más cómodo con la actividad.



Hable con su proveedor de atención médica

Algunas condiciones médicas y medicamentos podrían aumentar el riesgo de caída. Por ejemplo, los problemas de visión y audición pueden afectar al equilibrio. Consulte los riesgos con su proveedor de atención médica antes de comenzar con una actividad que suponga un reto.



Haga de su hogar un lugar más seguro

- Despeje los senderos de su casa.
- Revise si hay alfombras sueltas.
- Instale barandillas dentro y fuera de la bañera y la ducha
- Asegúrese de que todas las áreas estén bien iluminadas



Use herramientas o aparatos de ayuda

Considere usar un bastón o algún tipo de herramienta para caminar si su paso no es ligero y firme, o si siente dolor o debilidad de piernas. Estas herramientas pueden ayudarle a moverse durante más tiempo. Utilice ropa y calzado que reduzca el riesgo de caída, como lo es un calzado resistente o calcetines/medias antideslizantes.

SOBRE REACH

REACH se dedica a mejorar la calidad de atención de los adultos mayores en Florida. La Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Florida ha recibido fondos federales desde el 2015 para trabajar con una variedad de asociaciones locales, estatales y nacionales para mejorar el personal encargado del cuidado de las personas mayores en Florida. Visite nuestro sitio de internet para obtener más información.

ENCUÉNTRENOS EN LÍNEA EN
REACH.MED.FSU.EDU

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos de Salud y Servicios (HRSA por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE.UU. en el marco de un premio por un total de \$750.000 dólares, con un 0 % de financiación de fuentes no gubernamentales. El contenido es propio del autor(es) y no representan necesariamente la opinión oficial, ni aprobación de la HRSA, el HHS o el Gobierno de los Estados Unidos. Para más información, visite HRSA.gov.



REACH

Resources & Education
for **Aging**, **Community**, and **Health**

FLORIDA STATE UNIVERSITY COLLEGE OF MEDICINE
1115 W. CALL STREET, TALLAHASSEE, FL 32306-4300
CONNECT.REACH@MED.FSU.EDU