



## Analice con su médico cómo puede mantener su independencia a su edad.

Una simple caída puede cambiarle la vida y hacer que pierda su independencia. Consulte con el médico qué puede hacer para evitar los resbalones, tropiezos y traspies.

### *Temas para hablar con el médico*



#### **MEDICAMENTOS**

- Lleve un registro de sus medicamentos y revíselo con su médico o farmacéutico.
- Tome los medicamentos según se los hayan recetado: no se saltee dosis ni las reduzca.
- Informe los efectos adversos de los medicamentos.
- Nunca tome los medicamentos de otra persona.
- Deseche los medicamentos vencidos o no utilizados.



#### **VISTA Y AUDICIÓN**

Contrólese la vista y la audición todos los años. Las enfermedades oculares y el envejecimiento normal pueden reducir su capacidad para leer la letra pequeña, calcular las distancias o identificar claramente los peligros de tropiezo.

*Las caídas no son algo normal del envejecimiento, y puede evitarlas.*

Si desea obtener más recursos e ideas sobre la prevención de caídas, visite [doh.wa.gov/findingourbalance](https://doh.wa.gov/findingourbalance).