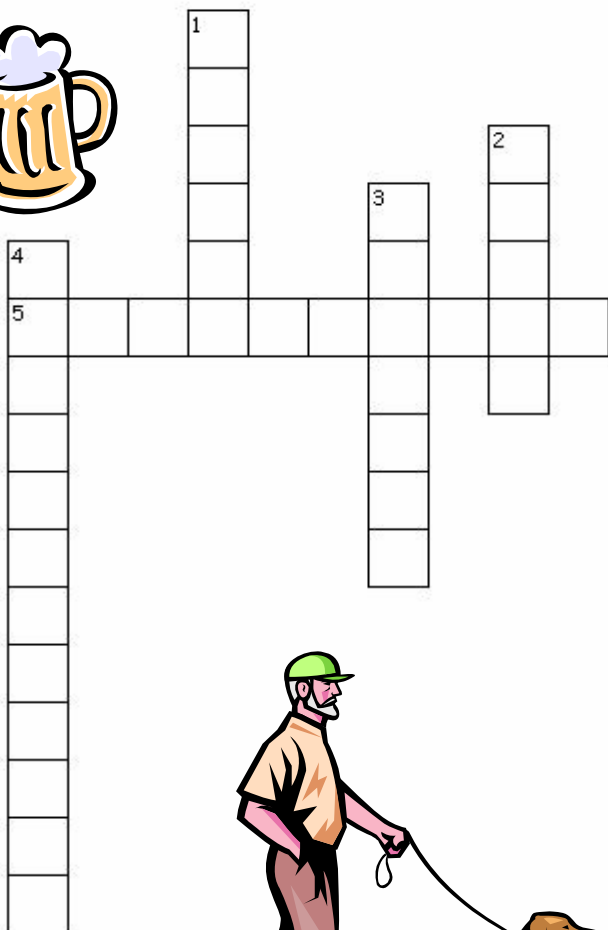


Prevención de Caídas: ¡Reducir los Riesgos!¹

Jennifer Hillan²

Algunos hábitos de vida pueden influir en sus riesgos de sufrir caídas. Averigüe cuanto sabe sobre estos hábitos rellenando el siguiente crucigrama



Vertical

- Una buena manera de mantenerse activo es _____. Todo lo que necesita es un buen par de zapatos.
- Evite usar zapatos con tacones _____.
- Beber _____ puede causar somnolencia. También puede hacerte perder la coordinación.
- Tomar cierto tipo de _____ puede causar mareos o somnolencia. Consulte con su proveedor de salud sobre las suyas.

Horizontal

- Hacer _____ de manera regular puede ayudarle a mejorar su fuerza y su estabilidad. También puede mejorar su salud.

Respuestas:

Vertical	1. Bailar
Horizontal	5. Ejercicios
	2. Altos
	3. Alcohol
	4. Medicamentos

- Este documento, FCS2231-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: octubre 2004. Revisado: mayo 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
- Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.