

Prevención de Caídas: ¡Reduzca su riesgo!¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²



Algunos factores en su estilo de vida pueden afectar su riesgo de caídas. ¡Dese cuenta que tanto sabe de estos factores al llenar el siguiente crucigrama!

VERTICAL

- Una manera para mantenerse activo es _____. ¡Lo único que necesita es un buen par de zapatos!
- Tomar algún tipo de _____ puede hacerlo sentir mareado o menos alerta. Hable con su médico para hablar sobre las suyas.
- Evite usar zapatos con tacones _____.

HORIZONTAL

- La _____ regular le puede ayudar a mejorar la fuerza y el balance. ¡También le mejora la salud!
- Tomar _____ lo puede hacer sentir menos alerta. También lo puede hacer sentir menos coordinado.



Respuestas

Vertical: 1. Caminando 2. Medicinas 4. Altos
Horizontal: 3. Alcohol 5. Actividad

1. The English version of this document is *Fall Prevention: Reduce Your Risk* (FCS2231). Este documento FCS2231-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: octubre 2004. Revisado: mayo 2006, agosto 2010. Por favor visite el sitio Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora y Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de la Familia, la Juventud y las Ciencias Comunitarias, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas (IFAS) 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 a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Departamento de Agricultura, Servicio de Extensión, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión de la Cooperativa y la Junta de Comisionados Cooperando. Millie Ferrer-Chancy, Decano Interino