

# PREVENTING FALLS



## FACTS ABOUT FALLS

**1** OUT OF **4**

OLDER ADULTS  
FALL EACH YEAR



**3** MILLION

OLDER ADULTS ARE TREATED  
EACH YEAR FOR FALL INJURIES



EACH YEAR ABOUT

**\$50 BILLION**

IS SPENT ON MEDICAL  
COSTS RELATED TO FALLS

## WHAT CAN YOU DO TO PREVENT FALLS



KNOW YOUR MEDICATION  
SIDE EFFECTS



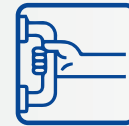
USE CANE OR WALKER  
FOR STABILITY



GET YOUR VISION AND  
HEARING CHECKED



STAY  
PHYSICALLY ACTIVE



MAKE YOUR HOME SAFE, AVOID THROW RUGS  
INSTALL GRAB BARS, AND KEEP FLOORS FREE OF CLUTTER

## WHAT TO DO IF YOU FALL

- REMAIN STILL, BREATHE TO HELP YOU RELAX
- GET UP SLOWLY IF YOU CAN
- CRAWL OR HOLD ONTO STURDY FURNITURE TO HELP YOU GET UP
- YELL FOR HELP OR CALL 911
- IF YOU LIVE ALONE ALWAYS CARRY A MOBILE PHONE OR A MEDICAL ALERT DEVICE



**HERITAGE**  
VICTOR VALLEY MEDICAL GROUP

800.655.9999

hvvmg.com

members@hvvmg.com

Senior Wellness Center  
Health Education  
12408 Hesperia Rd, Door 28

**Kathleen Magill, RN**

Health Educator

P: 760-261-6422 EXT. 4181

F: 760-269-1283

E: kbmagill@hvvmg.com

# PREVENIR LAS CAIDAS



## DATOS ACERCA DE LAS CAIDAS

CADA AÑO  
**1 DE CADA 4**  
ADULTOS MAYORES  
SUFREN UNA CAIDA



ANUALMENTE  
**3 MILLONES**  
ADULTOS MAYORES RECIBEN  
TRATAMIENTO POR LESIONES  
POR CAIDAS



ALREDEDOR DE  
**\$50 MIL MILLONES**

SE GASTAN CADA AÑO EN  
COSTOS MÉDICOS  
RELACIONADOS CON CAÍDAS

## QUE PUEDES HACER PARA PREVENIR LAS CAIDAS



CONOCE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE TUS MEDICAMENTOS



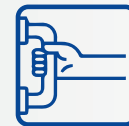
USA BASTÓN O CAMINADOR, PARA ESTABILIDAD



HAZ QUE TE REVISEN TU VISION Y TUS OÍDOS



MANTEN ACTIVIDAD FÍSICA



HAZ QUE TU CASA SEA SEGURA: EVITA ALFOMBRAS, INSTALA BARRAS DE APOYO Y MANTÉN EL PISO LIBRE DE DESORDEN

## QUÉ HACER SI TE CAES

- PERMANECE EN QUIETUD, RESPIRA PARA RELAJARTE
- SI PUEDES, LEVÁNTATE LENTAMENTE
- GATEA O AGÁRRATE DE MUEBLES FIRMES PARA AYUDAR A PARARTE
- GRITA PIDIENDO AYUDA O LLAMA AL 911
- SI VIVES SOLO O SOLA, LLEVA SIEMPRE CONTIGO UN CELULAR O UN DISPOSITIVO DE ALERTA DE EMERGENCIA MÉDICA



**HERITAGE**  
VICTOR VALLEY MEDICAL GROUP

800.655.9999

hvvmg.com

members@hvvmg.com

Senior Wellness Center  
Health Education  
12408 Hesperia Rd, Door 28

**Kathleen Magill, RN**  
Health Educator

P: 760-261-6422 EXT. 4181

F: 760-269-1283

E: kbmagill@hvvmg.com