

**Ciertas actividades pueden aumentar las posibilidades de una caída… ¿Qué tipos de riesgos te estás tomando?**

**Circule “SI” o “NO” para cada una de sus contestaciones a las siguientes preguntas:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿Ha tenido una caída en el último año? | SI | NO |
| ¿Usa o le han recomendado usar un bastón para caminar de forma segura?  | SI | NO |
| ¿A veces siente que pierde la estabilidad al caminar? | SI | NO |
| ¿Necesita ayudarse de las manos para levantarse de una silla?  | SI | NO |
| ¿Toma medicamento que a veces lo hacen sentir mareado o más cansado de lo normal? | SI | NO |
| ¿Camina alrededor de muebles al entrar a un cuarto? | SI | NO |
| ¿Camina sobre o alrededor de cables en el suelo? | SI | NO |
| ¿Tiene periódicos, revistas, zapatos, cajas, u otros objetos en el piso?  | SI | NO |
| ¿Carga muchos paquetes o bolsas a la vez? | SI | NO |
| ¿Se apura para ir al baño? | SI | NO |
| ¿Las cosas que utiliza frecuentemente se encuentran en lugares altos? | SI | NO |
|  ¿Se coloca en puntillas para alcanzar un objeto? | SI | NO |
| ¿Se trepa en bancos o sillas inestables o sin agarraderas? | SI | NO |
| ¿Se apura para contestar el teléfono? | SI | NO |
| ¿Se levanta de la cama muy rápido? | SI | NO |
| ¿Puede alcanzar el interruptor de luz desde su cama?  | SI | NO |
| ¿Se levanta en la noche y no enciende la luz? | SI | NO |
| ¿Es oscuro el pasillo entre su dormitorio y baño? | SI | NO |
| ¿Es resbaloso el piso de la bañera o el piso de su baño? | SI | NO |
| ¿Tiene alfombras sueltas en el piso? | SI | NO |
| ¿Necesita algún apoyo para entra y salir de la ducha, bañera o inodoro? | SI | NO |
| ¿Baja escaleras sin aguantarse de las barandas o pasamanos? | SI | NO |
| ¿Hay luces en las escaleras? | SI | NO |

Si contestó **SI** a alguna pregunta: Esta arriesgándose, por lo que puede estar aumentando las posibilidades de sufrir una caída. A mayor cantidad de contestaciones de **SI**, mayor el riesgo. Reflexione acerca de las preguntas que contestó **SI**, considere las consecuencias y piense como puede modificar o evitar esta actividad para disminuir el riesgo de caídas.

Para más información, adaptaciones al hogar y equipos, y servicios de asistencia tecnológica para la prevención de caídas comuníquese con:

**Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico (PRATP)**

Teléfonos: 787-474-9999, 1-855-449-2999 (Libre de costo), 787-523-8681 (Servicio para sordos)