



Estar afuera, al aire fresco, puede ayudarlo a sentirse bien. Cuando salga al aire libre, déle tiempo a sus ojos para que se ajusten a la luz exterior. Use anteojos para sol todo el año para reducir el reflejo y ver bien. Permanezca seguro utilizando un bastón o ayuda para caminar.

Tenga Cuidado Al Caminar

- Mantenga los escalones y aceras sin periódicos, hojas o ramas.
- Tenga cuidado con las mascotas. Es fácil tropezarse con una mascota o sus juguetes en su camino.
- Preste atención a las grietas en los escalones o aceras y a los cambios de elevación.
- Cuando vea un árbol en su camino, tenga cuidado con las ramas bajas que cuelgan, las raíces del árbol o las ramas caídas en el suelo.

Tómese Su Tiempo

- Apurarse lo pone frente al riesgo de caerse.
- Tómese su tiempo al subir y bajar del autobús y al cruzar la calle.
- Tenga en cuenta los bordes de las aceras y las rampas, en especial cuando suba o baje de un automóvil.
- Descargue su automóvil en varios viajes cortos.
- Cargar demasiado el automóvil puede bloquearle la visión o provocarle que pierda el equilibrio.

Durante El Invierno

El invierno puede ser una época difícil del año para salir a pasear. Permanezca seguro siguiendo estos simples consejos:

- Use botas con suelas antideslizantes.
- Saque con una pala la nieve de los escalones y senderos hacia su casa. Solicite ayuda si la necesita.
- Espolvoree algún producto descongelante, sal o arena en los escalones o aceras cubiertas de hielo. Coloque una cuchara o una taza de plástico en el bolso y utilícela cuando lo necesite. El producto descongelante vale US\$3 aproximadamente por bolsa.
- Si sale a buscar el periódico o el correo, que un vecino lo vigile mientras camina por el sendero.

Durante El Verano

El verano es un gran momento para estar al aire libre. Siga estos simples consejos para permanecer de pie:

- Use calzado de apoyo con suelas antideslizantes para interior y exterior. No use calzados sin cordones.
- Tenga cuidado cuando camine sobre superficies resbaladizas o húmedas. El césped mojado y la acera cubierta con hojas húmedas pueden ser muy peligrosos.
- Mantenga sus senderos sin muebles para exteriores ni mangueras de jardín.
- Mantenga las herramientas de jardín alejadas cuando no las utilice.

Obtenga más información en nuestro sitio Web:

www.mnfallsprevention.org

o llame a Senior LinkAge Line® al 1-800-333-2433.