



**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](http://www.mnfallsprevention.org)

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