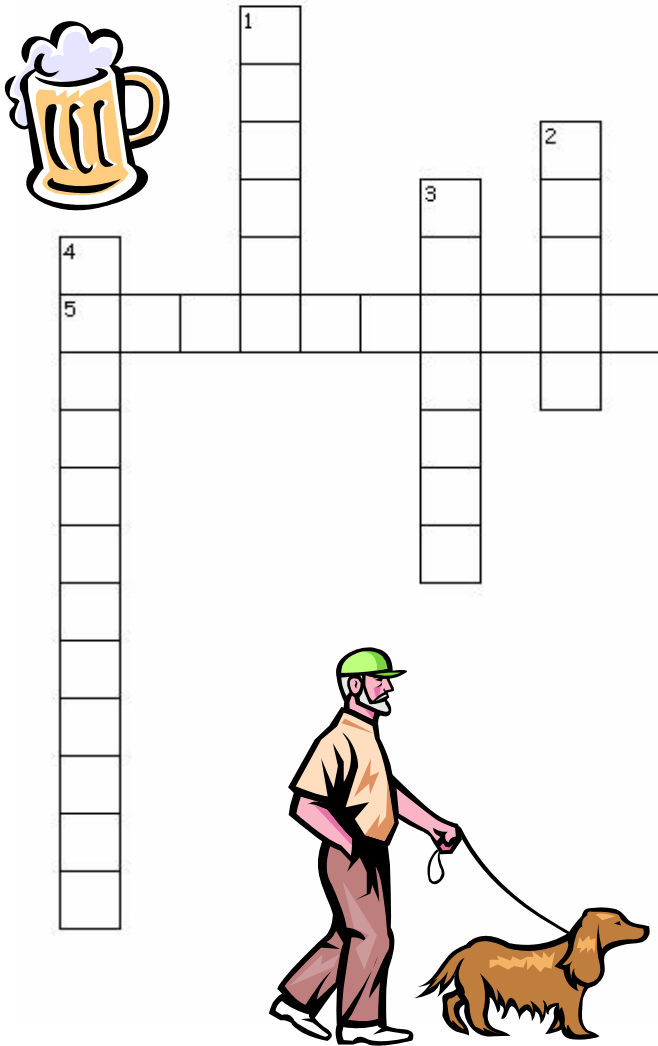


# Prevención de Caídas: ¡Reducir los Riesgos!<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>

Algunos hábitos de vida pueden influir en sus riesgos de sufrir caídas. Averigüe cuanto sabe sobre estos hábitos rellenando el siguiente crucigrama



## Vertical

1. Una buena manera de mantenerse activo es \_\_\_\_\_. Todo lo que necesita es un buen par de zapatos.
2. Evite usar zapatos con tacones \_\_\_\_\_.
3. Beber \_\_\_\_\_ puede causar somnolencia. También puede hacerte perder la coordinación.
4. Tomar cierto tipo de \_\_\_\_\_ puede causar mareos o somnolencia. Consulte con su proveedor de salud sobre las suyas.

## Horizontal

5. Hacer \_\_\_\_\_ de manera regular puede ayudarle a mejorar su fuerza y su estabilidad. También puede mejorar su salud.

Respuestas:

Vertical	1. Bailar
Horizontal	5. Ejercicios
	2. Altos
	3. Alcohol
	4. Medicamentos

1. Este documento, FCS2231-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: octubre 2004. Revisado: mayo 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.