

## Violencia y Lesiones Pueden Afectarnos a Todos

Es muy probable que usted o alguien cercano haya tenido contacto con violencia o lesiones: *el hijo de un vecino tuvo un accidente de auto; un amigo se suicidó; un adulto mayor se cayó y sufrió una lesión en el cerebro.*

Violencia y lesiones afectan a todos a pesar de la edad, raza y estatus económico. En la primera mitad de la vida, más individuos mueren por accidentes de tránsito u homicidios que por cualquier otra causa incluyendo cáncer, VIH, o la gripe. Muerte es solo una parte del problema. Cada año millones de personas quedan lesionadas enfrentándose a problemas mentales, físicos y financieros para toda la vida.

- Cada año en los E.U., cerca de 180,000 personas mueren por causa de violencia o lesiones;
- más de 2.8 millones de personas son hospitalizadas como resultado de violencia o lesiones.

Violencia y lesiones son tan comunes que regularmente las aceptamos como parte de la vida. Pero estas se pueden prevenir y disminuir sus consecuencias. Por ejemplo, las caídas no son una parte inevitable del envejecimiento. Pero hay algunas cosas que usted y su médico pueden hacer para reducir la probabilidad de caerse. Responda estas preguntas para saber si esta en alto riesgo de caerse:

### **1. se ha caído en el último año?**

Porque es importante: las personas que han tenido una caída tienen posibilidades de volver a caerse.

### **2. se siente inestable cuando se para o camina?**

Porque es importante: la falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.

### **3. el caerse lo preocupa?**

Porque es importante: las personas que tienen preocupación de caerse tienen más probabilidad de tener una caída.

Si respondió **SI** a cualquiera de una de estas preguntas, usted es considerado estar en alto riesgo de una caída. Hable con su médico acerca de cómo empezar un programa de ejercicios; pídale que le revise sus medicinas; haga una cita para revisarse los ojos; haga más seguro su hogar.

Casi la mitad de las caídas ocurren en casa. Aquí hay algunos cambios que usted puede hacer:

- ✓ retire los objetos amontonados con los que se pueda tropezar (zapatos, papeles, ropa, etc.);
- ✓ quite las alfombras pequeñas para evitar resbalarse;
- ✓ instale barras para sostenerse junto al inodoro, bañera, ducha y escaleras;
- ✓ mejore la iluminación en su casa, especialmente en la escaleras;
- ✓ trate de usar zapatos tanto dentro como fuera de su hogar, trate de no usar pantuflas.

Para más información llame Ana Coppola al 515-323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite <http://www.polkcountyowa.gov/Health/pages/espanol>