

## Proteja a su Familia de las Caídas

- ¡Las caídas son la principal causa de lesiones no intencionales para cada grupo de edad, excepto de los 10 a 24 años de edad, para quien es la segunda causa!
- Las caídas envían alrededor de 8,000 niños y 5,600 adultos mayores a las salas de emergencia de Estados Unidos cada día.
- Para los estadounidenses mayores de 65 años, las caídas son la causa principal de muertes relacionadas con lesiones, hospitalizaciones y visitas a la sala de emergencias. Para aquellos que sustentan una caída, del 20 % al 30% sufren desde lesiones moderadas a graves, tales como lesiones cerebrales traumáticas, y fracturas de cadera y las extremidades inferiores.
- Las principales causas de caídas, tanto para niños y adultos incluyen escaleras y escalones.
- Otras causas de caídas para los niños incluyen tropiezos, resbalones y caídas de los muebles o equipo de juego.



### ¿Cómo puedes proteger a su familia?

1. Limpie los derrames inmediatamente.
2. Quite las alfombras pequeñas (o péguelas sobre el suelo con cinta adhesiva).
3. Elimine el desorden, lo que puede ser un peligro, sobre todo los tropiezos con los juguetes.
4. Use una alfombra de baño o tiras antideslizantes en las bañeras y duchas.
5. Utilice iluminación nocturna en dormitorios, baños y pasillos.
6. Asegúrese de tener una iluminación adecuada en la parte superior e inferior de las escaleras.
7. Instale pasamanos en las escaleras.
8. Si usted tiene hijos pequeños, use puertas de seguridad en la parte superior y abajo en las escaleras.
9. No deje a los niños pequeños sin vigilancia en una mesa, cama o superficie elevada.
10. Establezca reglas claras y firmes de seguridad para niños, como no saltar sobre los muebles.