



# SPOTLIGHT *on* HEALTH

## *Enfoque en la salud*

### Prevención de caídas

Según los CDC, uno de cada cuatro adultos mayor de 65 años sufrirá una caída cada año en Estados Unidos. Esto equivale a 36 millones de caídas aproximadamente. Toda caída podría provocar una lesión grave, como fractura de huesos o lesión cerebral. Sin embargo, las caídas no son un aspecto natural del envejecimiento y pueden prevenirse. Lea el contenido del interior para obtener consejos que pueden ayudarlo a tomar medidas para prevenir caídas y conservar su independencia por más tiempo.



### Fall Prevention

According to the CDC, one out of four adults over the age of 65 will fall each year in the United States. This results in about 36 million falls. Any fall can have the potential for serious injury such as broken bones or a brain injury. However, falling is not a normal part of aging and it is something that can be prevented. Look inside for tips that can help you take action to prevent falling and help you stay independent longer.

## FALL PREVENTION

As you age, your risk for falling may increase. Falls are common and costly, especially for Americans age 65 and older. Ranging from hip fractures to head injuries, falls can have devastating effects on your quality of life. Thankfully, these injuries can be prevented so you can have an active and full life.

Follow these simple steps to help you prevent falls so you can stay healthy and independent for longer:



**Talk to Your Primary Care Provider (PCP).** Tell your PCP if you have fallen, if you feel unsteady when standing or walking, or if you are afraid you might fall.

**Hable con su proveedor de atención primaria (PCP).** Si sufrió una caída, siente inestabilidad al pararse o caminar, o tiene miedo de caerse, avise a su PCP.



**Discuss Your Current Prescriptions.** Ask your PCP or pharmacist to review the prescriptions you take. Some might make you dizzy or sleepy which can increase your risk of falling.

**Consulte acerca de sus medicamentos recetados actuales.** Pídale a su PCP o a su farmacéutico que revise los medicamentos recetados que toma. Algunos podrían provocarle mareos o somnolencia y aumentar el riesgo de que sufra una caída.



**Move Your Body.** Stay active by doing exercises that make your legs stronger and improve your balance, like Tai Chi.

**Muévase.** Manténgase activo haciendo ejercicios que fortalezcan sus piernas y mejoren su equilibrio, como el Tai Chi.



**Make Your Home Safer.** Get rid of trip hazards like throw rugs and keep floors clutter free.

**Haga que su hogar sea más seguro.** Elimine los peligros de tropiezo, como las alfombras, y procure que los pisos no tengan objetos fuera de lugar.

Source: Center for Disease Control and Prevention (CDC)

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



Allwell from Superior HealthPlan, your Medicare Advantage plan, encourages all members to follow the steps above to preserve their quality of life. If you want to know more about how you can start conversations with your PCP about fall prevention measures, please call, **Member Services at 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711).** From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from **8 a.m. to 8 p.m.** From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from **8 a.m. to 8 p.m.** A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.



Allwell de Superior HealthPlan, su plan de Medicare Advantage, recomienda a todos los miembros que sigan los pasos indicados arriba para conservar su calidad de vida. Si desea obtener más información acerca de cómo puede entablar una conversación con su PCP sobre las medidas de prevención de caídas, llame a **Servicios para miembros al 1-844-796-6811 (HMO) o 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711).** Entre el 1.º de octubre y el 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana, de **8:00 a. m. a 8:00 p. m.** Entre el 1.º de abril y el 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes, de **8:00 a. m. a 8:00 p. m.** Se usa un sistema de mensajería para las llamadas fuera del horario laboral habitual, los fines de semana y los días festivos federales.



Forum II Building  
7990 IH 10 West, Suite 300  
San Antonio, TX 78230

# SPOTLIGHT *on* HEALTH

## *Enfoque en la salud*

Health and wellness or prevention information.  
Información de salud y bienestar o prevención.

2021 / ISSUE 5 / EDICIÓN 5

Prescription medications are often an important part of your treatment plan. Some medications work to control or lessen the symptoms for your health condition and are taken regularly. Others aim to provide comfort and should only be taken as needed. It is important to note that medications only work when you take them as prescribed. If you are 65 years or older, some medications may cause an increased risk of falls. Always tell all your providers what medications you are actively taking. Some kinds of medications should be avoided to reduce your risk of falls.

Con frecuencia, los medicamentos recetados son una parte importante de su plan de tratamiento. Algunos medicamentos tienen la función de controlar o disminuir los síntomas de su afección médica y se toman regularmente, mientras que otros apuntan a brindar alivio y deben tomarse únicamente según sea necesario. Es importante tener en cuenta que los medicamentos solo funcionan cuando se toman según las indicaciones médicas. Si tiene 65 años o más, algunos medicamentos pueden generarle un mayor riesgo de caídas. Siempre informe a sus proveedores los medicamentos que está tomando en ese momento. Algunos medicamentos deben evitarse para reducir el riesgo de caídas.