



PROGRAMAS GRATUITOS EN SAN DIEGO

¡La mayoría de caídas se puede prevenir! El condado de San Diego alberga varios programas gratuitos que pueden ayudarlo a mantenerse saludable, activo e independiente a medida que envejece.

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS BASADOS EN EVIDENCIA

TAI CHI

Implica movimientos lentos y controlados para mejorar el equilibrio, la estabilidad y la coordinación

Para más información, llame al 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

UNA CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

Ayuda a reducir el miedo a caerse al entrenar a los participantes sobre cómo considerar las caídas como controlables

Para más información, llame al 858.626.6160

BINGOCIZAR

Incorpora ejercicio, nutrición y prevención de caídas dentro del juego de bingo

Para más información, llame al 858.626.6160

OTROS PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

CLUB SENTIRSE EN FORMA

Mejora la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia mientras promueve la socialización

Para más información, llame al 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

VIDA MÁS SALUDABLE CON AFECCIONES CRÓNICAS

Proporciona estrategias para manejar de manera efectiva las afecciones de salud crónicas

Para más información, llame al 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

Visite www.SanDiegoFallPrevention.org para más información.