



## 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](mailto: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 | [Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org](mailto:Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org)

#### BINGOCIZAR

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

Para más información, llame al 858.626.6160 | [Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org](mailto:Colburn-Hargis.Paige@scrippshealth.org)

### 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](mailto: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](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

Visite [www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org) para más información.