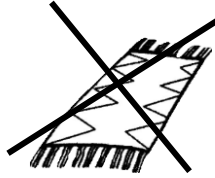


## CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS Y EVITAR FRACTURAS EN EL DOMICILIO

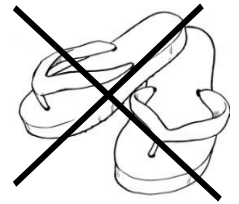
Evite superficies deslizantes, y alfombras.  
Camine por buen firme y calzado apropiado.



Retire objetos del suelo que puedan provocar tropiezos y caídas. Evite las escaleras.



Usar zapatillas que ajusten bien, con suelas antideslizantes y no abiertas por detrás. No camine en calcetines, medias ni chancletas. Cuidado con los animales domésticos.



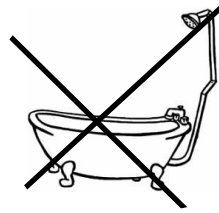
Evite movimientos y cambios de postura bruscos. Levántese lentamente de la silla y siéntese unos minutos en el borde de la cama antes de ponerse de pie.



Realice ejercicio todos los días.



Utilice ducha en vez de bañera colocando una alfombrilla de goma.



Instale pasamanos en el baño cerca de la ducha y del inodoro.



Asegúrese de que las habitaciones así como las escaleras estén bien iluminadas y que estas últimas tengan pasamanos a ambos lados.



Use el teléfono inalámbrico o móvil para responder más cómodamente, así podrá utilizarlo en caso de caída.

