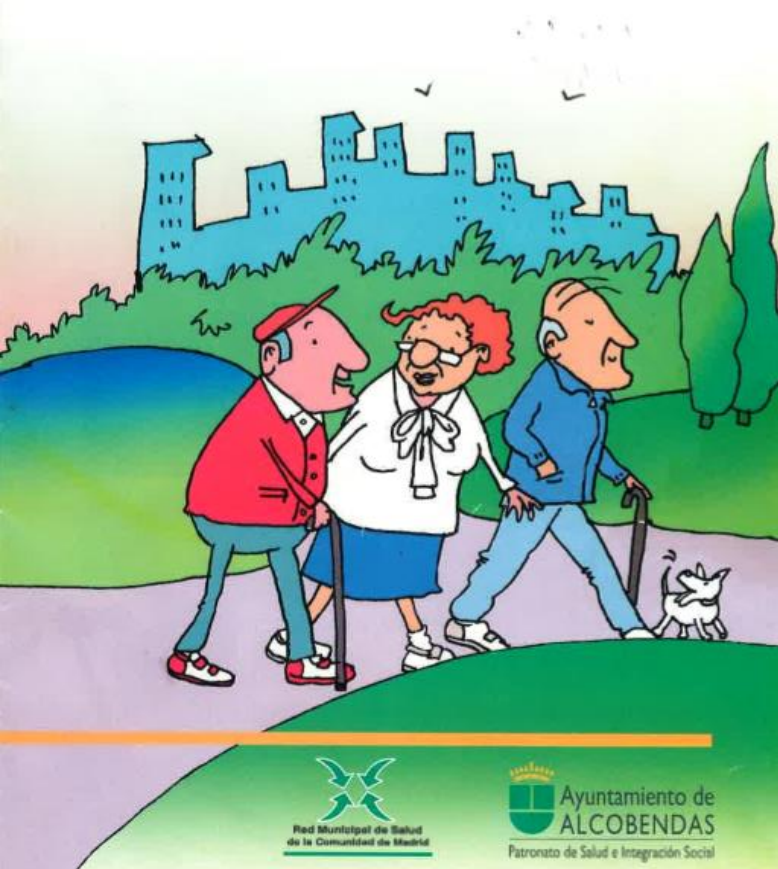


CAMINA CON SEGURIDAD

evita las caídas



Al levantarse,
incorpórese lentamente
¡No se apresure!



Manténgase en forma
realizando actividad física
regularmente.

Caminar puede ser suficiente.
¡Mejor aún en compañía!

No utilice escaleras de
mano, ni taburetes.
¡No se arriesgue, pida ayuda!



No ponga obstáculos
en zonas de paso.



Revise periódicamente
vista y audición.
Haga buen uso de la medicación.

Evite suelos mojados
o resbaladizos



En toda la casa
la iluminación
debe ser suficiente.



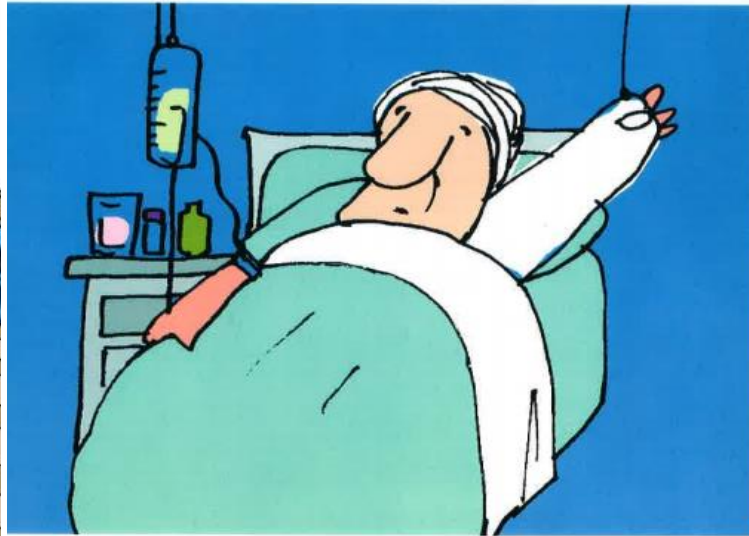
Extreme las precauciones en la cocina y el baño.

Utilice siempre el pasamanos en las escaleras.



**El calzado debe ser cómodo, ajustado y antideslizante.
Un bastón da estabilidad.
No lo rechace,
es un buen aliado.**

En las personas mayores las caídas representan un riesgo importante porque los huesos son más frágiles y los reflejos más lentos.



**Moverse y caminar con seguridad es una de las mejores maneras de asegurar la salud y la calidad de vida para mantener la independencia durante muchos años.
Y además...**
