

CAMINA CON SEGURIDAD

evita las caídas



- 1.** Al levantarse, incorpórese poco a poco.
- 2.** No utilice escaleras de mano ni taburetes. ¡Es un riesgo, pida ayuda!
- 3.** Las zonas de paso, libres de obstáculos.
- 4.** Evite suelos mojados o resbaladizos. Mucha precaución en cocina y baño
- 5.** Use calzado cómodo, ajustado y antideslizante. Un bastón da estabilidad y es un buen aliado.

Realice actividad física diariamente.
Caminar puede ser suficiente
¡mejor aún en compañía!

