Prevenir las CAÍDAS en el HOGAR



Evita las alfombras



Evita objetos que obstaculicen el paso



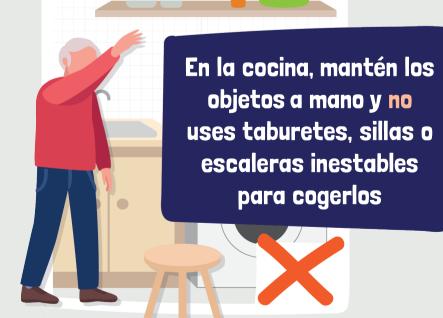
Elige calzado ajustado y cómodo, con suela de goma

> Si tienes escaleras, instala pasamanos y/o bandas antideslizantes

Utiliza algún instrumento de apoyo, como el andador o bastón, gafas y/o audífono si lo necesitas



No te levantes de golpe de la cama, quédate 15 segundos en el borde



Encience la luz para desplazarte por la noche



En el baño, coloca pasamanos para entrar en la bañera o ducha

Utiliza materiales antideslizantes en el baño y cocina

