



- No.
 - Sí. Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver siempre por dónde camina si tiene que ir al cuarto de baño.
- 5.2. ¿Se encuentran oscuros el resto de pasillos de la vivienda?
- No hay más pasillos.
 - No.
 - Sí. Encienda la luz de manera que pueda ver por dónde camina cuando utilice los pasillos. Ponga una luz si el pasillo no la tiene.

6. Cuarto de baño

Compruebe todos sus cuartos de baño.

6.1. ¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o la ducha?

- No.
- Sí. Coloque una alfombrilla antideslizante en el suelo de la bañera o la ducha.

6.2. ¿Dispone de agarradera adecuada para entrar o salir de la bañera o la ducha o para cuando se levanta del inodoro o del bidet?

- Sí.
- No. Instale agarraderas en la bañera o la ducha y al lado del inodoro y bidet. No se deben utilizar como asideros los toalleros ni los grifos.



Anexo III. Guía de ejercicios para un programa de actividad física multicomponente

En la siguiente página se anexa la "guía de ejercicios para personas mayores, que describe una serie de ejercicios con los que construir un plan de actividad física multicomponente para personas mayores frágiles, en función de su capacidad funcional.
