

Recomendaciones para Prevenir Caídas en el Hogar



Despeje los pasillos de artículos y alfombras lo mas posible

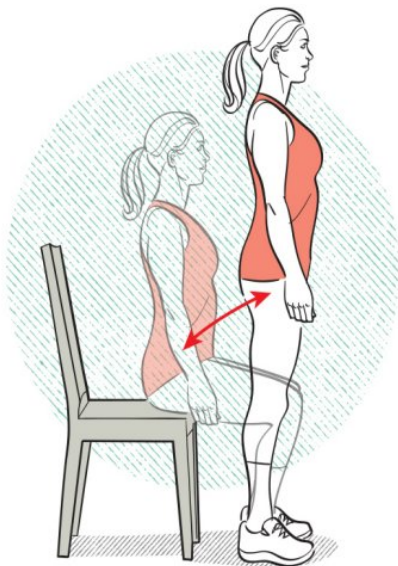


Asegúrese que hay suficiente luz en áreas del hogar mas frecuentada. Considere prender una lamparilla en la noche

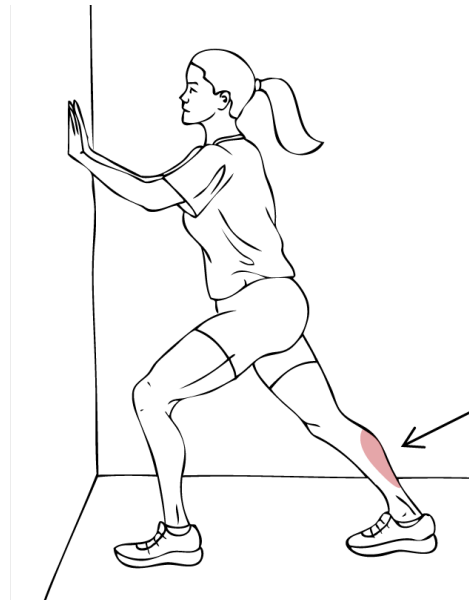


Considere instalar pasamanos/barandas en áreas con escaleras, pisos desnivelados, y/o en el baño

Recomendaciones de Ejercicios para Prevenir Caídas



Sentarse y Levantarse
de una Silla



Estiramiento de la
Pantorrilla



Mantener el
Equilibrio Mientras
Parado en Solo una
Pierna