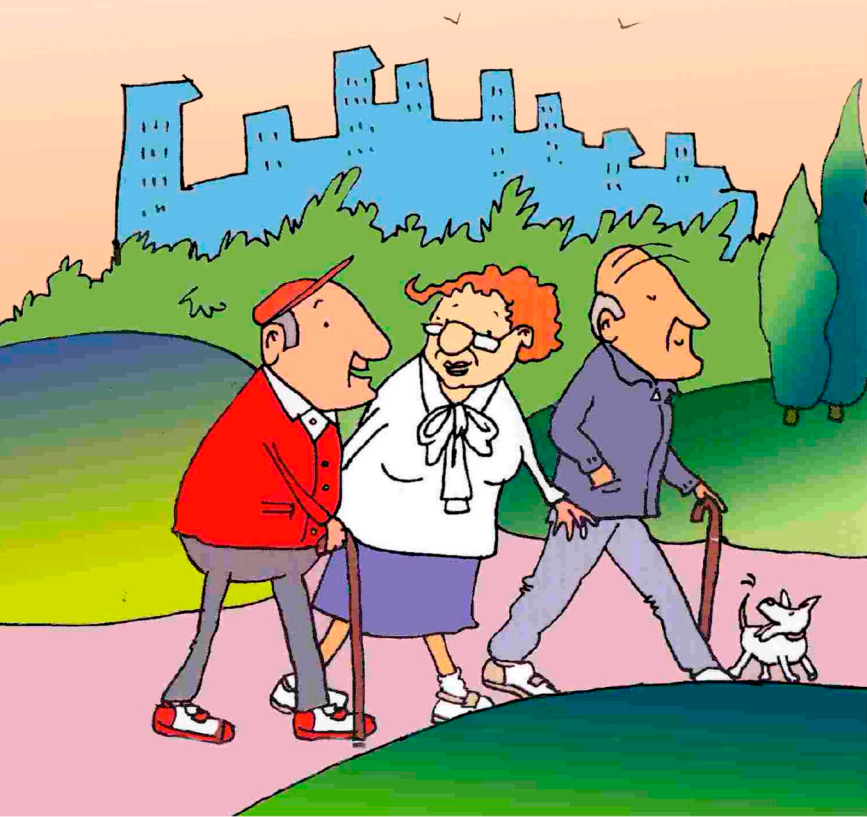
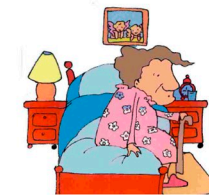


# CAMINA CON SEGURIDAD

*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!

