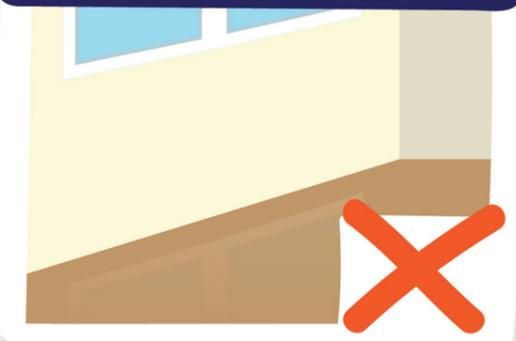
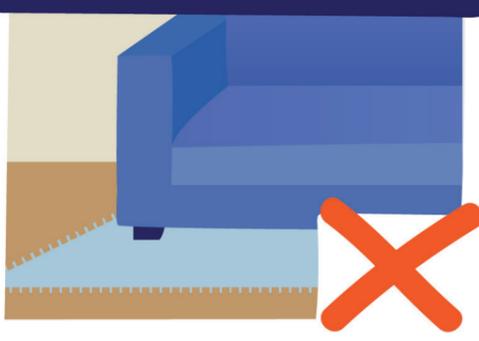


# Prevenir las CAÍDAS en el HOGAR

No camines por suelos resbaladizos o encerados



Evita las alfombras



Evita objetos que obstaculicen el paso



Elige calzado ajustado y cómodo, con suela de goma

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



Si tienes escaleras, instala pasamanos y/o bandas antideslizantes



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



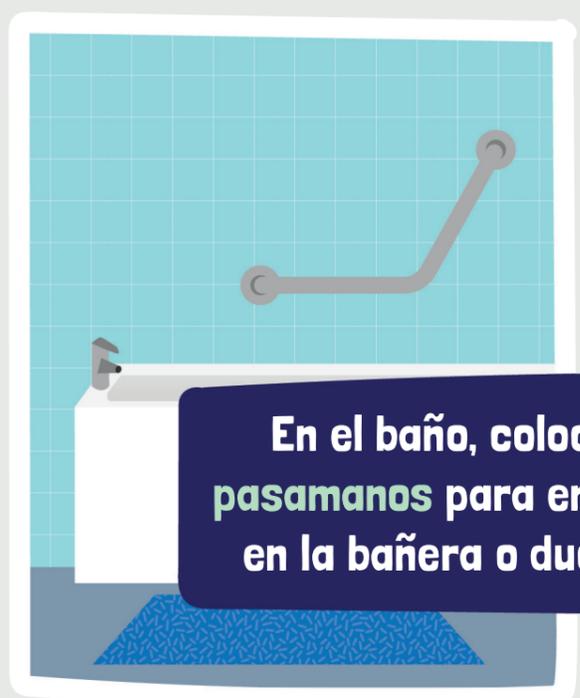
Enciende la luz para desplazarte por la noche



En la cocina, mantén los objetos a mano y no uses taburetes, sillas o escaleras inestables para cogerlos



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



Utiliza materiales antideslizantes en el baño y cocina