

# Prevención: fracturas y caídas

**Una simple caída puede cambiar su vida  
Fracturarse puede ser el comienzo de  
problemas más graves.**

**Haga ejercicio regularmente**

**Controle su vista y audición**

**Limite el consumo de alcohol**

**Incorpórese siempre con lentitud**

**Utilice zapatos de suela de goma y taco bajo**

**Use el pasamanos de la escalera**

**De ser necesario, use el bastón o un andador**



**Despeje las zonas por donde camina**

**Mantenga los ambientes bien iluminados**

**Fije bien las alfombras al piso**

**Coloque pasamanos en las escaleras**

**Instale barras cerca del inodoro, bañera y ducha**

**Deje encendida una luz tenue durante la noche**

**0800-999-1100** de lunes a viernes 8 a 20 horas  
Atención telefónica gratuita y solicitud de turnos

Unidad Asistencial Dr. César Milstein  
La Rioja 951, Tel.: 4959-1500

Centro de Promoción y Prevención  
Estados Unidos 3205, Tel.: 4959-1700



Por una Argentina con Mayores Integrados

Por + Salud