

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.
- ✓ Límite el consumo de alcohol.



- ✓ Utilice el pasamanos de la escalera.

- ✓ Si es necesario, utilice bastón



- ✓ En caso de caída, incorpórese con lentitud

- ✓ Utilice calzados con suela de goma y taco bajo.

- ✓ Despeje las zonas por donde camina habitualmente.

- ✓ Mantenga los ambientes bien iluminados.

- ✓ Coloque pasamanos en las escaleras.

- ✓ Instale barras cerca del inodoro y bañera

- ✓ Deje encendida una luz tenue durante la noche

Sr. Afiliado: Ante cualquier duda o inquietud, usted puede comunicarse de forma gratuita con PAMI ESCUCHA al teléfono **138**