

# Evita la segona fractura

Cuida't per dintre, com et cuides per fora



## Encén el llum

Procura tenir una bona il·luminació per evitar ensopegar, sobretot a la nit.



## Utilitza calçat que subjecti bé el peu

Amb soles de goma per assegurar la fermesa.



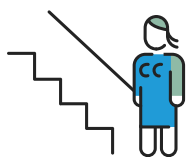
## Bandes al bany

Per no rrelliscar en sortir de la dutxa o la banyera.



## Corregeix errors visuals

Revisa de manera periòdica la teva vista.



## Agafa't bé

Si hi ha escales, subjecta't, i si hi ha ascensor, fes-lo servir.



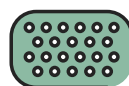
## Aixeca't sense pressa

Roman assegut un moment per evitar marejar-te.



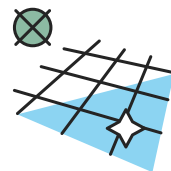
## Treu objectes que entorpeixin

Com testos, cables de la llum o aparells elèctrics de les zones de pas.



## Compte amb ensopegar

Opta per catifes antilliscants o fixades a terra i que no tinguin plecs.



## Terres secs

No han d'estar excessivament polits i encerats.



## Un telèfon a mà

Tingues gravat el 112 i els números més utilitzats per trucar en cas de caiguda.

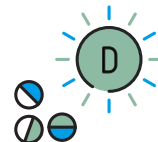
## Els pilars bàsics

**Mou-te.** Millora l'equilibri i guanya musculatura.

**Vitamina D.** Bàsica per a l'absorció del calci.

**Menja bé.** Segueix una alimentació rica en calci.

**Segueix el tractament antiosteoporòtic.** Quan sigui necessari.



Un projecte de:

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**