

Evita la segunda fractura

Cuídate por dentro, como te cuidas por fuera



Enciende la luz

Procura tener una buena iluminación para evitar tropezar, sobre todo por la noche.



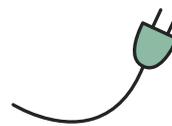
Levántate sin prisa

Permanece sentado un momento para evitar marearte.



Utiliza calzado que sujete bien el pie

Con suelas de goma para asegurar la firmeza.



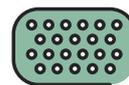
Quita objetos que entorpezcan

Como tientos, cables de la luz o aparatos eléctricos de las zonas de paso.



Bandas en el baño

Para no resbalar al salir de la ducha o la bañera.



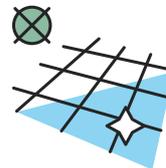
Cuidado con tropezar

Opta por alfombras antideslizantes o fijadas al suelo y que no tengan pliegues.



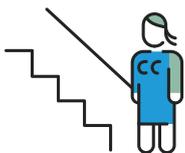
Corrige fallos visuales

Revisa de manera periódica tu vista.



Suelos secos

No deben estar excesivamente pulidos y encerados.



Agárrate bien

Si hay escaleras, sujétate, y si hay ascensor, utilízalo.



Un teléfono a mano

Ten grabado el 112 y los números más utilizados para llamar en caso de caída.

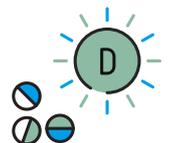
Los pilares básicos

Muévete. Mejora el equilibrio y gana musculatura.

Vitamina D. Básica para la absorción del calcio.

Come bien. Sigue una alimentación rica en calcio.

Sigue el tratamiento antiosteoporótico. Cuando sea necesario.



Un proyecto de:

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**