

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

EL EJERCICIO ES CLAVE PARA PREVENIR LAS CAÍDAS

sentadillas
levantarse del suelo
ejercicios de equilibrio
pisar en distintas direcciones
alcanzar objetos estando de pie
ejercicios de sentarse y ponerse de pie
caminar a distintas velocidades y en distintos entornos



Saber cómo prevenir las caídas puede ayudarte a mantenerte seguro y a conservar tu calidad de vida

