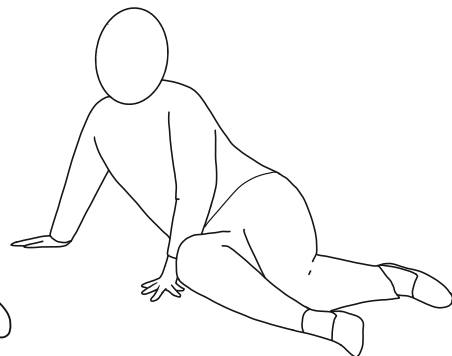
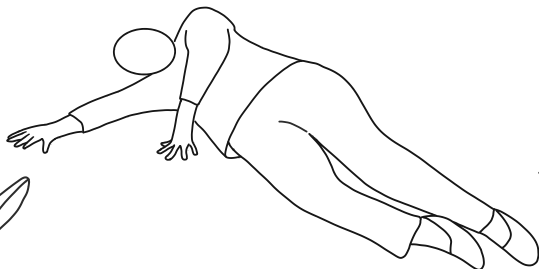
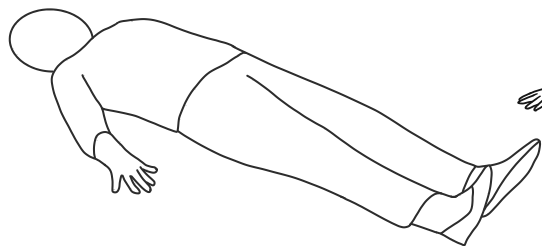


APRENDA A LEVANTARSE DESPUÉS DE UNA CAÍDA

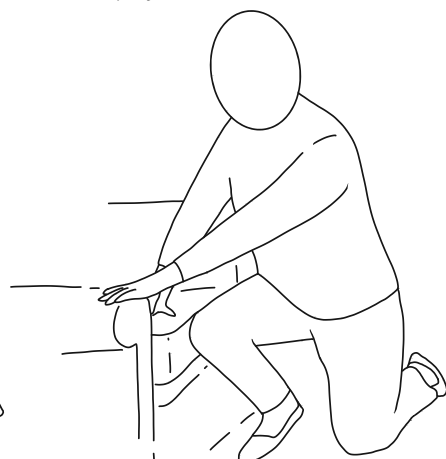
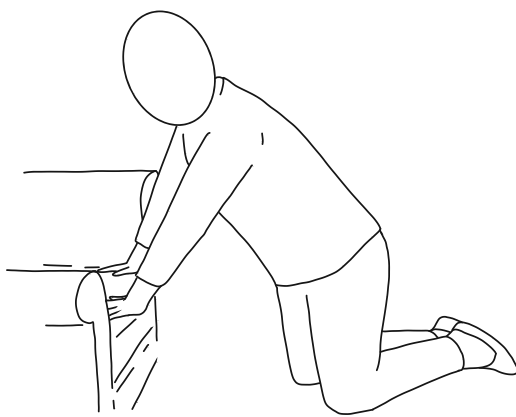
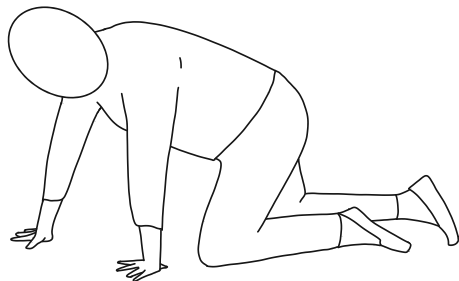
Quedarse en el suelo durante mucho tiempo después de caerse puede provocarle graves complicaciones. Si está solo/sola, llame al 061 o al 112 o use el dispositivo de telealarma, si lo tiene.



1 Espere unos momentos para ver cómo se siente. Tranquilícese y concéntrese.

2 Si está boca arriba, tiene que ponerse de lado: vuelva la cabeza hacia donde vaya a girarse.

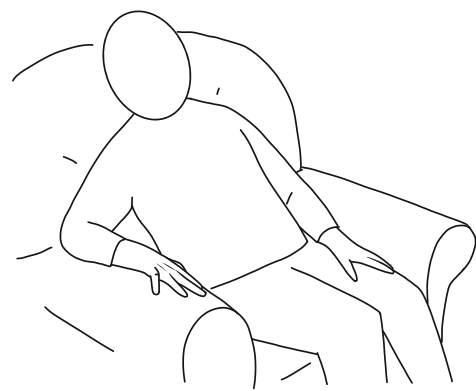
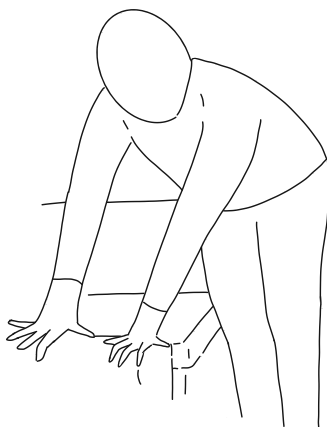
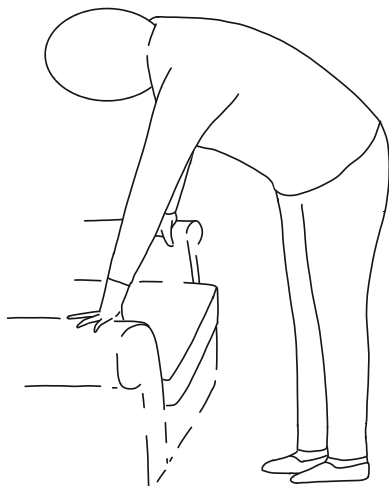
3 Acerque el brazo y la rodilla como en el dibujo y apóyese sobre los brazos.



4 Póngase a cuatro patas y vaya gateando hasta un asiento cercano que sea estable.

5 Ponga las dos manos sobre el asiento.

6 Levante la pierna más fuerte, aquella en la que tenga más confianza.



7 Empiece a levantarse apoyando el peso en esa pierna y sin dejar de apoyar los brazos.

8 Cuando haya logrado ponerse de pie le conviene sentarse, girando el cuerpo.

9 Descanse si se ha cansado mucho, pero piense e intente averiguar por qué se ha caído.