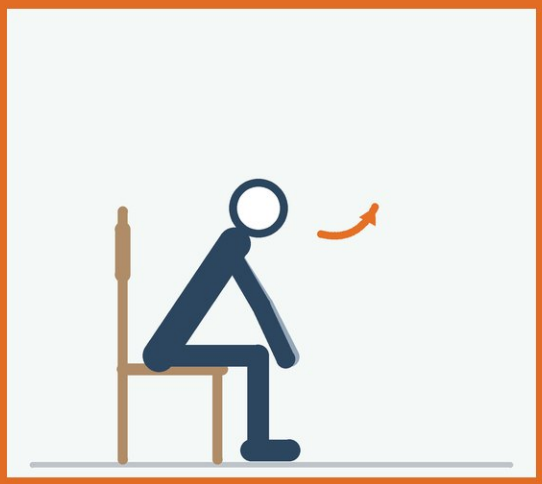
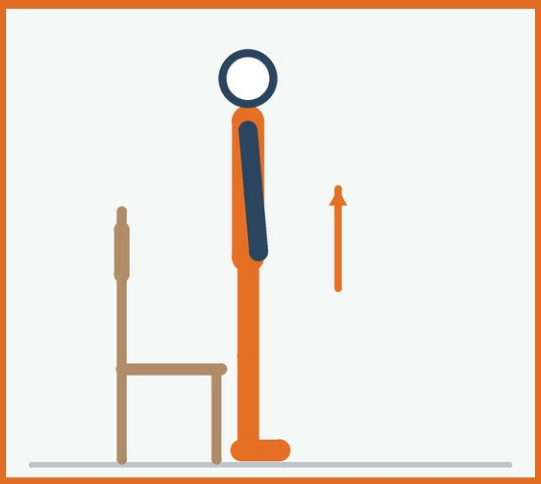
EXTRA

Cómo levantarse del suelo

Paso a paso para practicar con la familia





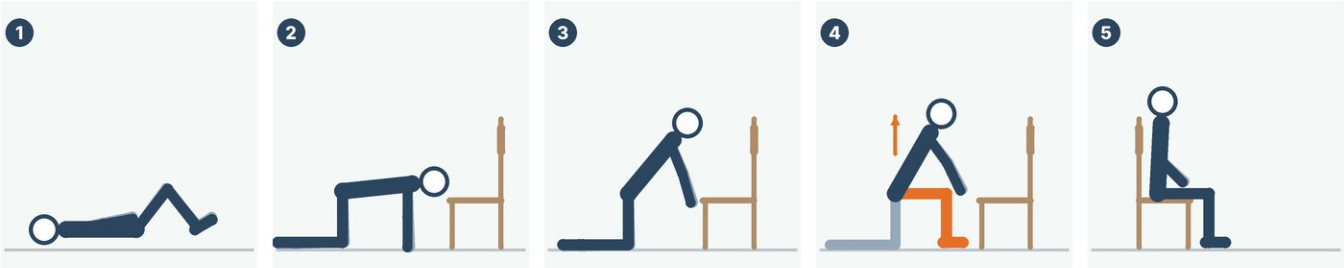
En este material

- [ ] Quédese quieto y respire
- [ ] Póngase en cuatro apoyos
- [ ] Manos en la silla
- [ ] Un pie adelante
- [ ] Siéntese y descanse

SI OCURRE UNA CAÍDA

Cómo levantarse del suelo

Practique estos pasos con alguien al lado, sobre una alfombra firme, cuando esté tranquilo. Así, si un día ocurre una caída, el cuerpo ya sabe qué hacer.



1 Quédese quieto y respire

Antes de moverse, tome aire unas veces y revise el cuerpo. Si siente dolor fuerte, no puede mover una pierna o se golpeó la cabeza, no intente levantarse: pida ayuda, llame a emergencias y abríguese mientras espera.

2 Póngase en cuatro apoyos

Doble las rodillas, gire hacia un lado y, con ayuda de los brazos, quede apoyado en manos y rodillas. Gatee hasta una silla firme o un mueble que no se mueva.

3 Manos en la silla

Ya de rodillas frente a la silla, ponga las dos manos en el asiento.

4 Un pie adelante

Lleve un pie hacia delante, con la planta apoyada en el suelo. Empuje con las manos y con esa pierna hasta quedar de pie o medio de pie.

5 Siéntese y descanse

Gire el cuerpo y siéntese en la silla. Descanse unos minutos y avise a la familia o al médico de la caída, aunque se sienta bien.