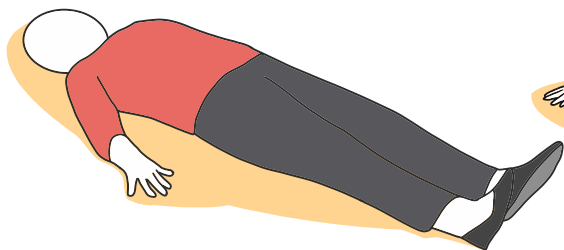


# APRENDA A LEVANTARSE DESPUÉS DE UNA CAÍDA

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.



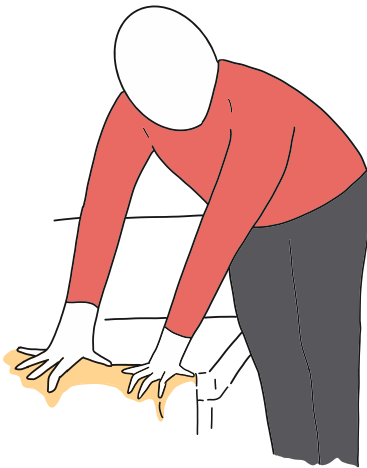
**5** Ponga las dos manos sobre el asiento.



**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.