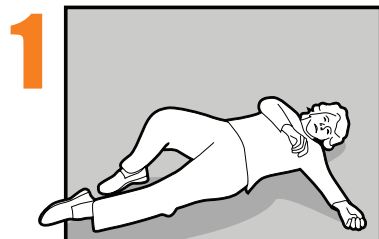
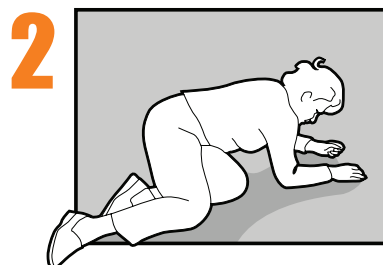


# Como Levantarse del Piso por si mismo después de una caída

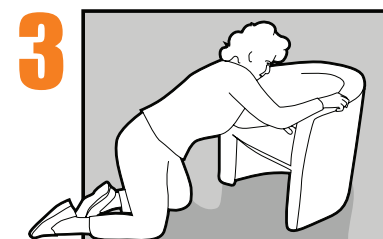
- Tranquilícese.
- Examine su cuerpo.
- Si esta herido, pida ayuda. Mantenga su temperatura.
- Si usted no está herido, busque un meuble sólido, como una silla.



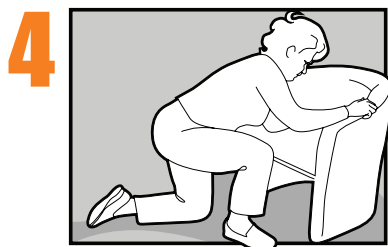
Ruede sobre su lado.



Arrástrese hasta una silla o un meuble sólido.



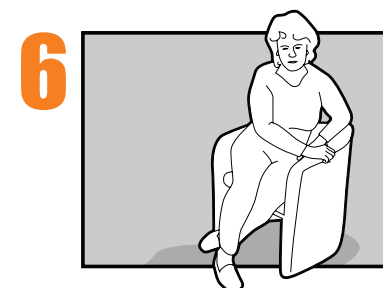
De una posición de arrodillamiento, ponga sus brazos sobre asiento de la silla.



Coloque una rodilla adelante y ponga ese pie en el piso.



Empuje hacia arriba con sus brazos y las piernas, Gire su parte inferior alrededor.



Siéntese. Descanse antes de intentar moverse.

Notifique a su proveedor de salud después de que usted haya tenido una caída.

[www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)