

Recomendaciones para la realización de **ejercicio terapéutico** en el hogar

- 1 Realice los ejercicios o actividades terapéuticos según las recomendaciones de tratante
- 2 **Disponga de tiempo destinado** para estas actividades, de forma regular en su agenda
- 3 **Destine un espacio seguro e iluminado** dentro o fuera de su casa
- 4 Retire los elementos que puedan generar tropiezos o caídas
- 5 **Use ropa adecuada** que no le genere complicaciones para realizar los ejercicios
- 6 No realice ejercicio intenso si presenta algún síntoma poco habitual que le genere preocupación respecto a su salud y notifique a su tratante en su próximo control
- 7 **Mantenga las medidas de higiene adecuadas** para disminuir riesgo de contagio

