**MIS HUESOS SON FRÁGILES**

**Tráteme con Cuidado**

* Al tratar de fortalecer mis brazos o piernas, nunca empuje, hale, tuerza, levante, doble o aplique presión.
* Siempre asegúrese que las barandas de mi cama estén seguras.
* Tenga cuidado de proteger mis brazos y piernas cuando cambie los vendajes y la cama.
* Si usted necesita ayudar a vestirme, tenga extra cuidado; no hale mis brazos a través de las mangas o las piernas a través de los pantalones.
* Escúcheme cuando le digo que no me siento bien o que tengo dolor.
* Anímeme a caminar (si aplica). El caminar es un excelente ejercicio para mí. Si yo no puedo caminar, asegúrese de que yo tenga el tamaño correcto del caminador, de las muletas o de la silla de ruedas.
* Deme tiempo para descansar entre los cuidados y las actividades.
* Yo tengo vasos sanguíneos pequeños y frágiles. Por favor, si usted necesita picarme, pida ayuda.

* Si mi brazo esta fracturado o doblado, no me tome la presión sanguínea en ese brazo.