

# Trabajando juntos para evitar las caídas en el hospital

**N**uestro objetivo es proporcionarle una atención segura y de alta calidad. Mientras permanezca en nuestras instalaciones, queremos trabajar con usted y su familia para ayudar a evitar situaciones inseguras, como las caídas. Pueden hacerle estudios o proporcionarle medicamentos y tratamientos que aumenten sus probabilidades de sufrir caídas.

## *¿Qué podemos hacer juntos para ayudar a reducir este riesgo?*

- Le ayudaremos a asegurarse de que su luz de llamada, mesita de noche, teléfono y cualquier otro dispositivo de asistencia que pueda necesitar estén cómodamente a su alcance.
- Su médico o el personal de enfermería que le atiende le dirán qué actividades puede hacer sin necesidad de ayuda.
- Su cama o silla estarán en una posición baja con las ruedas trabadas para su seguridad. Mantendremos el piso de su habitación limpio de cualquier derrame o área resbaladiza. Si ve algún derrame antes que nosotros, háganoslo saber.
- Si generalmente usa anteojos, siga usándolos mientras esté en el hospital.
- Por favor no se apoye contra los rieles laterales de su cama; podría resbalarse entre los rieles y el colchón, o quedar atrapado en los rieles.
- Llame para pedir ayuda antes de levantarse de la cama. El estar en cama incluso por un día, o el tomar medicamentos nuevos, puede hacer que se sienta mareado o débil al intentar ponerse de pie.

- Siéntese y espere a ver cómo se siente antes de pararse.
- Siempre pídale a alguien que desconecte y conecte su bomba intravenosa, o que recoja cualquier cosa que se haya caído al piso. El doblarse o agacharse puede hacer que se sienta mareado o aturdido.
- Nunca use un soporte para suero como apoyo cuando esté caminando. Siempre pida ayuda.
- En lo posible, evite usar camisones o batas largas, ya que pueden hacer que se tropiece.
- Use pantuflas, medias o zapatos antideslizantes que le sujeten bien el pie.
- Si su médico o el personal de enfermería le han dicho que es seguro ir al baño, vaya regularmente. Esto le evitará tener que ir apresuradamente. Llame al personal para que le ayude.
- Hable con su médico u otras personas de su equipo de atención médica si tiene dudas.

## *Siempre recuerde...*

- Llame a alguien para que le ayude si desea levantarse de su cama o silla.
- Siempre asegúrese de que las cosas estén a su alcance.
- Use pantuflas, medias o zapatos antideslizantes que le sujeten bien el pie y no se le salgan.
- Antes de caminar, verifique que en el piso no haya derrames ni basura.
- Nunca trate de caminar si se siente débil, aturdido o mareado.
- Hable con su equipo de profesionales médicos sobre las formas de reducir su riesgo de caídas.