

# Consejos para prevenir caídas y no correr riesgos

Spanish – Tips to prevent falls and keep you safe

## Lo más importante que hay que recordar

- Es muy importante pedir ayuda si no se siente cómodo o seguro para caminar.
- Hable con su enfermero o cuidador acerca de cómo minimizar las caídas.
- Evite caerse: llame.

## Queremos su mayor seguridad

Lamentablemente las caídas son frecuentes, pero solo algunas causan lesiones graves. Una caída puede afectar su confianza para caminar y podría derivar en la internación o en una prolongación de esta.

Las personas se caen debido a:

- enfermedad actual y medicación
- ciertas enfermedades específicas
- un entorno desconocido
- obstáculos
- falta de equilibrio
- calzado inseguro
- problemas de visión
- confusión
- necesidad urgente de ir al baño

El personal, los pacientes y los cuidadores contribuyen a minimizar el riesgo de caídas. Este folleto describe formas para lograrlo.



## Le pedimos que nos avise:

- si últimamente ha sufrido caídas o mareos
- si tiene problemas en los pies o las piernas
- si la medicación que toma le provoca somnolencia, confusión o descoordinación

## Andar con seguridad:

- utilice siempre bastón, andador o protectores de cadera si se los recomendaron
- use calzado en todo momento cuando camina
- siéntese unos minutos en el borde de la cama antes de ponerse de pie o pasarse a la silla de ruedas
- ponga siempre los frenos y verifique que los reposapiés estén subidos antes de sentarse en la silla de ruedas
- pida ayuda si necesita levantarse durante la noche

## Ir al baño:

Su rutina de ir al baño puede cambiar cuando sigue algún tratamiento. Ciertos medicamentos pueden provocar ganas urgentes de ir al baño. Quizá necesite que su enfermero o cuidador se quede con usted en el baño por su seguridad. De ser posible, planifique las idas al baño y recuerde:

‘Evite caerse: llame’.

## Qué esperar en el hospital

### El personal:

- le ayudará a instalarse y a mantener seguro su entorno;
- lo orientará hacia su habitación, los baños y las áreas comunes;
- evaluará si corre riesgo de caerse y hablará con usted y su familia sobre cómo disminuirlo.

### Recuerde traer al hospital:

- sus anteojos
- sus audífonos
- su bastón o andador (con una etiqueta con su nombre)
- calzado chato antideslizante que se ate con cordones o velcro y que le quede cómodo
- los medicamentos y comprimidos que esté tomando (se los evaluará cuando esté en el hospital)

### Mientras está en el hospital:

- mantenga el llamador a su alcance en todo momento para poder pedir ayuda cuando la necesite
- tenga a mano los elementos de uso frecuente como anteojos y accesorios para caminar
- asegúrese de que no haya obstáculos alrededor de la cama con los que pueda tropezar
- evite apoyarse sobre mesas de noche o de comer, porque tienen ruedas y podrían deslizarse

### Accesorios de seguridad

Es posible que le recomienden accesorios de seguridad cuando está en el hospital. Por ejemplo:

- camas que pueden bajarse casi hasta el piso
- alfombra antideslizante en el piso cerca de la cama bajada
- colchón preparado para evitar caerse de la cama
- alarmas en la cama y la silla



### Sus familiares y amigos pueden ayudar:

- verificando que el llamador y la mesa de noche estén a su alcance
- recordándole que llame al enfermero para que le ayude a levantarse si es necesario
- avisando al enfermero antes de irse si usted está confundido o desorientado, a fin de que se tomen precauciones
- quedándose con usted si corre mucho riesgo de caerse o experimentar confusión

**Contacto:** Si tiene dudas sobre la información de este folleto o desea obtener más información acerca de cómo prevenir caídas, comuníquese con el Enfermero a cargo.

Falls Committee | PBA07.01F | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Expiry March 2017



MELBOURNE HEALTH



The information contained in this brochure is for educational purposes only and is not intended as a substituted for consultation with a doctor or health care professional