

## MEDIDAS DE PRECAUCIÓN EN HOSPITALES:

Muchas caídas ocurren cuando los paciente intentan levantarse de la cama para ir al baño o cuando intentan caminar solos por la habitación. Si necesita levantarse de la cama:

- Solicite ayuda para asistencia, llamando a la estación de enfermería a través del “*nurse call*”.
- Mantenga todos los artículos necesarios y el “*nurse call*” a su alcance.
- Mantenga la cama en el nivel más bajo.
- Utilice zapatos que no resbalen o utilice medias antideslizantes.
- Tenga al lado el andador o muletas.
- Mantenga las barandas elevadas según indicado.
- Observe que el piso esté seco, de no estarlo, notifíquelo inmediatamente.
- Recuerde que existe la posibilidad de que algunos medicamentos que usted esté utilizando puedan ocasionar sueño y/o mareos.

- **EN EL BAÑO:** hay barandas que le ayudarán a sostenerse en caso que se vaya a caer. Agárrese de ellas y deslícese poco a poco hasta llegar al piso, luego pida ayuda a través del “*nurse call*”.

**SI NO TIENE UN FAMILIAR QUE LE ACOMPAÑE MIENTRAS ESTÉ EN EL HOSPITAL, USTED PUEDE PEDIR AYUDA PRESIONANDO EL BOTÓN DE LLAMADA (“NURSE CALL”). TIENE UN BOTÓN COLOR ROJO.**

---

Manatí Medical Center  
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas  
Manatí, Puerto Rico  
Programa Educación a Paciente y Familia  
abril 2018



**REDUZCA EL  
RIESGO DE  
CAÍDAS**

Speak Up  
By:  
Joint Commission

La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

## **LAS CAÍDAS OCURREN CUANDO:**

- La persona está débil, cansada o enferma
- La persona no tiene buen estado físico
- La persona puede tener problemas de la vista
- Los medicamentos pueden provocarle somnolencia, confusión o mareo
- El pisos o escaleras pueden estar húmedas o resbaladizas;
- Caminos obstruidos y/o oscuros

## **¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDAS?**

- Realice actividad física con frecuencia (la actividad física fortalece el cuerpo.)
- Prevenga la deshidratación (la deshidratación puede facilitar la pérdida de estabilidad.)
- Visite a su oftalmólogo. Asegúrese de no tener problemas con la vista.

- Hable con su médico si el medicamento que toma le produce somnolencia, mareos o confusión.

## **MEDIDAS DE PRECAUCIÓN EN EL HOGAR:**

- Prenda las luces cuando entre a la habitación . No camine en la oscuridad.
- Asegúrese de que no haya obstáculos en su camino.
- Utilice los pasamanos de las escaleras.
- Siéntase en sillas que no se muevan y tenga apoyo en los brazos (esto le ayudará cuando se sienta y se levanta.)
- Utilice zapatos que tenga suelas firmes, planas y antideslizantes. No utilice sandalias o calzados abierto que pueda hacerle perder el equilibrio.
- Reemplace la punta de goma del bastón y de los andadores cuando se hayan agotado.

## **REALICE PEQUEÑOS CAMBIOS EN SU HOGAR:**

- Instale luces que se enciendan y apaguen con aplausos, o con sensor de movimiento.
- Use luces de noche en su habitación o en el pasillo que conducen al baño.
- No coloque objetos como: libros, herramientas, papeles, zapatos y ropa en el piso o en las escaleras.
- Elimine las alfombras en áreas pequeñas y deshágase de las alfombras que pueden hacerle resbalar. Utilice alfombras de goma.
- Coloque los objetos de uso diario en lugares que estén a su alcance.
- Asegúrese de que se la haga fácil acostarse y levantarse de su cama.
- Si tiene ducha o bañera use alfombras no resbaladizas e instale sujetadores en el baño.