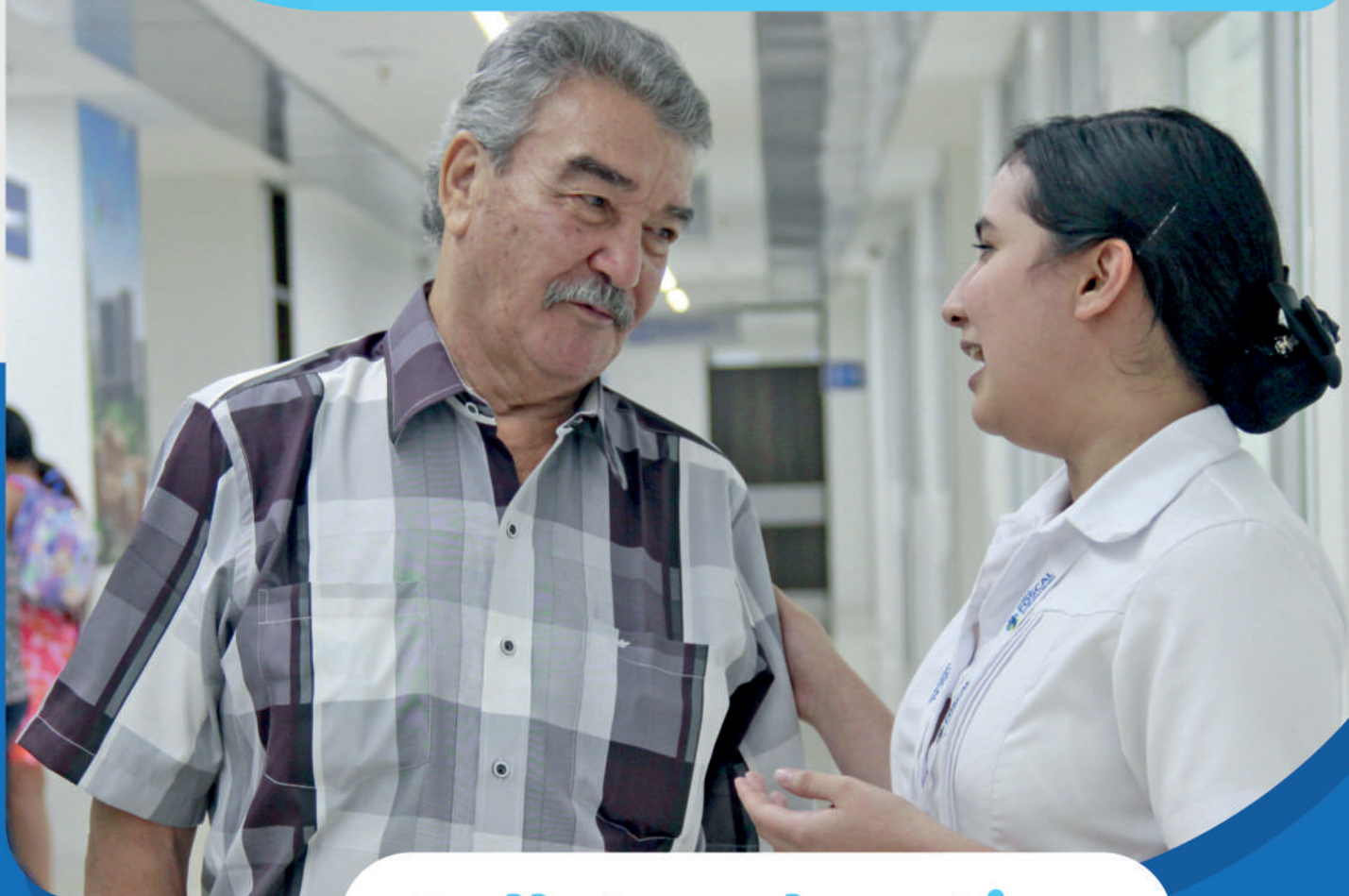


¿Cómo evitar las caídas en pacientes hospitalizados?



Folleto educativo

**Apreciado (a) Cuidador (a),
a continuación encontrará información
valiosa para su bienestar.**

**Luego de leerlas, le solicitamos
responder dos preguntas para evaluar
su entendimiento.**

¿Qué es una caída?



Es un evento en el que una persona sin darse cuenta pierde el equilibrio y termina en el suelo o sobre otra superficie, con o sin lesiones.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de caídas?

- Adultos mayores de 65 años.
- Pacientes con antecedentes de caídas recientes (en el último año).
- Personas con dificultades para caminar, problemas de equilibrio o movilidad reducida, incluyendo casos de discapacidad, amputación o debilidad muscular especialmente en las piernas.





- Personas que toman medicamentos para dormir mejor, calmar la ansiedad, aliviar el dolor o tratar la depresión.

- Personas que presentan confusión, pérdida de memoria, desorientación o cambios repentinos de comportamiento como (agitación, agresividad, nerviosismo o euforia).
- Pacientes que usan dispositivos médicos (catéteres, sondas, drenes, etc.).
- Personas con enfermedades como glaucoma (enfermedad visual), osteoporosis, parkinson y antecedentes de accidente cerebrovascular (trombosis o derrame cerebral).



Ojo: las caídas se presentan principalmente en el baño, NO deje solo al paciente en el baño y solicite la ayuda del personal de enfermería.



Complicaciones de las caídas



- Fracturas en huesos como la cadera, el brazo, la muñeca, las costillas u otros.



- Golpes o heridas en la piel.



- Inmovilización de una parte del cuerpo.



- Miedo a moverse o caminar por temor a fracturas o caídas.



- Aumento de los días de hospitalización.



- Muerte.

¿Cómo puede ayudar al paciente a evitar una caída?



- Acompañe en todo momento a su familiar durante la hospitalización.



- No lo levante rápido de la cama, hágalo despacio y siempre solicite ayuda del personal de enfermería.



- Asegúrese de que use ropa cómoda y zapatos antideslizantes.



- Mantenga la cama en una posición baja, con el freno puesto, y asegúrese que las barandas laterales estén siempre levantadas.



- Deje encendida una luz suave durante la noche.



- Solicite ayuda al personal de enfermería si su familiar necesita caminar, ir al baño o si se siente mareado.



- Asegúrese de que los objetos o elementos necesarios estén al alcance del paciente, tales como gafas, audífonos, prótesis dental, riñonera (recipiente), pato, teléfono de la habitación y timbre de llamado.



- Mantenga la habitación ordenada y libre de obstáculos para caminar.





Los 10 NO para la prevención de caídas

1. No se traslade al baño solo; solicite siempre ayuda del personal de enfermería.
2. No permanezca solo en el baño.
3. No camine descalzo.
4. No camine solo por los pasillos, hágalo siempre en compañía de su familiar o cuidador.
5. Mantenga la habitación ordenada y evite dejar objetos en el piso que puedan obstaculizar el paso.
6. No se incline hacia adelante mientras esté sentado en la silla pato o en la silla de ruedas.
7. No camine por la habitación si el piso está mojado.
8. No intente alcanzar objetos que estén fuera de su alcance.
9. No olvide traer sus elementos personales, como gafas, audífonos, bastón, caminador; etc.
10. No dude en solicitar ayuda al personal de salud, estamos aquí para servirle.

**Para mayor información
comuníquese a:**

FOSCAL

607 700 8000

**Por favor, haga clic aquí
para evaluar su entendimiento**



**Subdirección de Apoyo Asistencial
División de Enfermería**

<https://edufoscal.com/comunidad/hospitalizacionF.html>

