



¡Evitemos caídas!

Recomendaciones clave para pacientes y familiares

Si usted o su familiar cumple algunos de los siguientes criterios:

- Mayor de **65 años** y menor de **5 años**.
- Presenta alteración de la **marcha, movilidad, y/o equilibrio**.
- Requiere el uso de muletas, bastones u otros **insumos para su movilización**.
- Presenta alteraciones **visuales y/o auditivas**.
- Ha presentado **caídas frecuentes**.
- Alteración del **estado de conciencia**.

Por su seguridad siga cuidadosamente las siguientes recomendaciones:

- 1** — Si usted es usuario mayor de 65 años y menor de edad debe contar con la compañía de un adulto responsable.
- 2** — Solicite ayuda al personal del servicio cada vez que lo requiera.
- 3** — Siga las indicaciones brindadas por el personal del servicio.
- 4** — Antes de ingresar al baño verifique que el piso esté seco y nunca deje al usuario con riesgo de caídas, solo en el baño.
- 5** — Al bajar o subir escaleras ayúdense con las barandas y evite el uso del celular mientras las utiliza.
- 6** — Si se siente mareado solicite ayuda inmediatamente.
- 7** — Llegue a su cita con 45 minutos de anticipación.
- 8** — Amarre bien sus cordones para evitar que se enrede y pueda caer.
- 9** — No corra por los pasillos y salas de espera especialmente cuando el piso está húmedo.
- 10** — Evite tirar la basura en el piso porque puede ocasionar resbalón o caídas a otros usuarios.

Revisemos lo aprendido



<https://edufoscal.com/pacientes/comunidad/seguridad/pacienteF.html>