



¡Evitemos caídas!

Recomendaciones clave para pacientes y familiares

Si usted o su familiar presenta alguna de las siguientes condiciones, podría tener un mayor riesgo de sufrir caídas:

- Es mayor de **65 años** o menor de **5 años**
- Presenta dificultades para caminar, movilizarse o mantener el 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. No deje sola a la persona con riesgo de caídas mientras utiliza el baño.
- 5 Al subir o bajar escaleras, sosténgase de las barandas y evite utilizar el celular mientras lo hace.
- 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 las salas de espera, especialmente cuando el piso esté húmedo.
- 10 Evite botar basura al piso, ya que puede ocasionar resbalones o caídas a otros usuarios.

Revisemos
lo aprendido



<https://edufoscal.com/pacientesycomunidad/consultaexternaFI.html>



R N A O
BEST PRACTICE
SPOTLIGHT
ORGANIZATION
COLOMBIA