Intermountain® Healthcare

Prevención de caídas: *pacientes adultos*

¿Quién está a riesgo de caerse en el hospital?

TODAS LAS PERSONAS tienen más probabilidades de caerse en el hospital que en su propia casa. Esto incluye a personas de todas las edades y a pacientes con problemas leves o que necesitan procedimientos sencillos o que se sienten bien.

Hay varias razones para ello. **¿Cuántas se aplican a su caso?**

- ❒ Usted está en un lugar extraño, con personas desconocidas.
- ❒ Se ha caído anteriormente.
- ❒ Está tomando medicamentos que le causan sueño, mareo, debilidad o hacen que se sienta torpe.
- ❒ Sus lesiones, enfermedades o condiciones lo hacen sentir
  - – mareado, débil o con falta de coordinación
  - – confundido o desorientado
  - – convulsiones o movimientos que no puede controlar
  - – que necesita ir urgentemente al baño
  - – dificultades visuales, auditivas o sensoriales
- ❒ Usa un equipo que dificulta la movilidad, por ejemplo:
  - – muletas, andador o silla de ruedas
  - – sondas de drenaje, tubos y monitores
  - – bombas succionadoras o sondas por vía intravenosa (IV, por sus siglas en inglés)

Usted está en riesgo de caerse aún si sólo marcó una casilla en la sección anterior. El riesgo aumenta si marcó más casillas.

La prevención de caídas es un trabajo en equipo. Los pacientes, cuidadores y miembros de la familia desempeñan un papel.

¿Por qué nos preocupan tanto las caídas?

Una de las prioridades de su equipo de cuidados de la salud, es mantenerlo seguro y ayudarlo a que se recupere. Tan sólo por esta razón, su equipo de cuidados de la salud desea evitar las caídas.

Otro motivo es que al estar en el hospital, incluso las caídas leves pueden ocasionar sangrado o lesiones graves. Esto puede deberse al estrés de estar hospitalizado o a ciertos medicamentos que pueden provocar que usted sangre más de lo normal.

Por estas razones, el equipo de cuidados de la salud adopta medidas para evitar las caídas. Éstas incluyen:

RIESGO DE CAÍDAS

FALLS RISK

- Evaluar los riesgos de caídas y ayudarle a levantarse de la cama y moverse.
- Mantener andadores, muletas, pantuflas y otros dispositivos de asistencia a su alcance y asegurarse que usted sepa usarlos.
- Asegurarnos de que su habitación esté bien iluminada y libre de cables u obstáculos con los que pudiera tropezar y caerse.

¿Qué puede hacer USTED para ayudar a evitar las caídas?

Su equipo de atención hará todo lo posible para evitar las caídas; sin embargo, no pueden hacerlo solos. Necesitan su ayuda. A continuación se enlistan algunas medidas que usted puede tomar para evitar las caídas.

En la cama...

- ❒ **Pida ayuda en cualquier momento.** No dude en llamar a su enfermera para que le ayude a levantarse.
- ❒ Asegúrese de saber dónde se encuentra el **botón para llamar a la enfermera.**
- ❒ **Mantenga los barandales de la cama subidos** si la enfermera los colocó de esa manera.

Si usted está en riesgo de caerse, use el botón de llamada **cada vez** que se levante de la cama.

Enfermera

Al levantarse...

- ❒ **Llame a su enfermera la primera vez que se levante de la cama.** Pida ayuda la primera vez aunque su enfermera le diga que puede levantarse usted mismo después.
- ❒ **No se levante de la cama** a menos que su enfermera le indique que puede hacerlo.
- ❒ **Siempre use calcetines antideslizantes y calzado a su medida.** ¡El piso del hospital puede ser resbaladizo!
- ❒ **Utilice lentes, bastón o un andador,** si los tiene. Si estos artículos no están a su alcance, pida a su enfermera que se los acerque.
- ❒ **Al levantarse, sujete el barandal de la cama** para equilibrarse antes de moverse.

Díganos…

- ❒ Asegúrese de decirnos **si se ha caído** en los últimos 3 meses.
- ❒ Notifíquenos de inmediato si sufre alguna caída **durante su estadía en el hospital.**

¿Cómo pueden ayudar SUS FAMILIARES Y AMIGOS a prevenir una caída?

Los amigos y familiares que lo visiten también pueden ayudarle a prevenir caídas. Proporcióneles este folleto informativo para que sepan cómo actuar. Ellos deberían:

- ❒ **Llamar a una enfermera para ayudarle a salir de la cama.** Los familiares y amigos no deben ayudar a caminar a los paciente adultos.
- ❒ **No manipule** ninguno de los dispositivos de seguridad, tales como las alarmas o los barandales de la cama.
  - – Mantenga levantados los barandales laterales de la cuna o cama.
  - – Nunca deje a un niño sin supervisión, ya que puede caerse de los vagones, silla de ruedas o la cama. Llame a una enfermera si tiene que dejar al niño.
  - – Ayúdele a caminar. Aún si parece fuerte, no asuma que el niño puede caminar por sí mismo.
  - – Por favor solicite la versión pediátrica de este folleto.

© 2013 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS148S - 10/12** (Spanish translation 01/13 by Lingotek, Inc.)