

Cómo evitar las caídas: *pacientes pediátricos*

¿Quién está en riesgo de sufrir de caídas al estar en el hospital?

TODAS LAS PERSONAS son más propensas a sufrir de caídas al estar en el hospital que en casa. Esto incluye a niños de todas las edades y es aplicable incluso para los pacientes que sólo presentan problemas leves o requieren de procedimientos sencillos, o que dicen sentirse bien.

Hay varias razones para ello. **¿Cuántas de ellas son aplicables a su hijo?**

- Su hijo se encuentra en un lugar extraño, con personas desconocidas
- Su hijo ha sufrido de caídas con anterioridad
- Su hijo es un bebé o niño pequeño que aún está desarrollando la fuerza y la coordinación, y que continúa aprendiendo a moverse
- Su hijo está tomando medicamentos que ocasionan entumecimiento o debilidad, o que le provocan sueño, mareos o torpeza
- Las lesiones, padecimientos o afecciones de su hijo ocasionan que...
 - se sienta mareado, débil o tenga falta de coordinación
 - se sienta confundido o desorientado
 - tenga convulsiones o movimientos que no puede controlar
 - requiera ir urgentemente al baño
 - tenga dificultades visuales, auditivas o sensoriales
- Su hijo usa equipo que dificulta la movilidad, por ejemplo:
 - muletas, andaderas o sillas de ruedas
 - sondas de drenaje, tubos y monitores
 - bombas succionadoras o sondas por vía intravenosa (IV, por sus siglas en inglés)

Incluso si usted marcó sólo una casilla en la sección anterior, su hijo está en riesgo de sufrir de caídas. Entre más casillas haya marcado, mayores serán los riesgos.



La prevención de caídas es un trabajo en equipo. Los padres, pacientes y cuidadores pueden desempeñar un papel específico en el proceso.

¿Por qué inquietan tanto las caídas?

Una de las prioridades del equipo de cuidados de la salud de su hijo es mantener seguros a los pacientes y ayudarles a sanar. Tan sólo por esta razón, su equipo de cuidados de la salud desea evitar las caídas.

Otro motivo inquietante 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 sangre más de lo normal.

Por estas razones, el equipo de cuidados de la salud adopta medidas para evitar las caídas. Éstas incluyen la evaluación de los riesgos de caerse de cada paciente, y ayudarles a levantarse de la cama y moverse.

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

Las enfermeras y los médicos harán todo lo posible para evitar las caídas; sin embargo, no pueden hacerlo solos. Consulte la página siguiente para conocer las acciones que usted puede tomar para proteger a su hijo de las caídas en el hospital.

LISTA DE CONTROL PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Marque todas las acciones que usted puede tomar para ayudar a evitar las caídas.

En la cama o cuna...

- Nunca le dé la espalda al niño mientras le cambia los pañales. Su hijo puede rodar y caerse de la cama.
- Deje **siempre** puestos los barandales laterales.
- Asegúrese de que su hijo tenga al alcance el botón para llamar a la enfermera y que sepa cómo usarlo.
- Manténgase alerta si toma en brazos a su bebé o niño pequeño, o si lo sostiene en sus piernas. Si usted comienza a sentir somnolencia, coloque al bebé de nuevo en la cama o cuna.
- También mantenga las muletas o la silla de ruedas de su hijo a la mano.

En la habitación...

- Mantenga el piso libre de estorbos. Asegúrese de que los cables, tubos y otros suministros no obstaculicen el paso.
- No permita que su hijo u otros niños salten o jueguen en la cama o en otros muebles del hospital.
- Mantenga la habitación bien iluminada. (Durante la noche, use una lámpara de noche.)

Al levantarse...

- No deje que su hijo se levante de la cama por su propia cuenta a menos de que el médico o la enfermera lo hayan autorizado.
- Pídale ayuda a la enfermera la primera vez. Aun si la enfermera permite que su hijo se levante de la cama más tarde por su propia cuenta (o que usted mismo le ayude al niño), pida ayuda la primera vez.
- Participe activamente. Sostenga a su hijo todo el tiempo mientras sube o baja de la cama, o al sentarse o pararse de una silla.
- Permanezcan juntos. Padres: vigilen continuamente a su hijo, ya que puede caerse de una silla, vagones o silla de ruedas, así como de la cama.

En el cuarto de baño...

- Quédese con su hijo mientras él usa el cuarto de baño. (Su seguridad es más importante que su privacidad.)

Al bajarse de la cama...

- Siempre use calcetines y pantuflas antideslizantes. ¡El piso del hospital puede ser resbaladizo!
- Camine al lado de su hijo. Bríndele estabilidad y apoyo mientras camina.



En la cama o cuna, deje siempre puestos los barandales laterales.



Al bajarse de la cama, permanezcan juntos. Vigile continuamente al niño en sillas o vagones; ayúdele a caminar en la habitación o pasillo.