

# Evite una caída en el hospital

## ¿Quién está en riesgo de sufrir caídas en el hospital?

Todas las personas tienen más probabilidades de sufrir caídas en el hospital que en el hogar. Esto es cierto independientemente de la edad y de cómo se siente. El estrés de estar en el hospital aumenta su riesgo de caídas porque usted se encuentra en un lugar desconocido con muchos equipos y personas que no conoce.

Además, tiene más probabilidades de sufrir caídas en el hospital si:

- Ha sufrido caídas anteriormente
- Toma medicamentos que le producen sueño, mareos, falta de coordinación o debilidad
- Tiene una lesión, enfermedad o una condición que hace que usted:
  - Sienta mareos, debilidad o torpeza
  - Esté confundido o desorientado
  - Tenga convulsiones o movimientos que no puede controlar
  - Tiene necesidad imperiosa de ir al baño
  - Tiene problemas para ver, escuchar o sentir las cosas
- Usa un equipo que hace que le sea difícil desplazarse, como:
  - Muletas, andador o silla de ruedas
  - Drenajes, tubos y monitores
  - Bombas de infusión intravenosa o tubos

Cuanto más de estos factores se apliquen a su caso, mayor es el riesgo de sufrir caídas.

Informe de inmediato a un miembro del equipo de atención médica si sufre una caída mientras está en el hospital.



## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Aprenda por qué puede estar en riesgo de sufrir caídas mientras está en el hospital.
- 2 Dígale a su equipo de atención médica si ha sufrido caídas en algún momento en los últimos 3 meses.
- 3 Use la lista de verificación de “cómo prevenir una caída”, que se encuentra en la [página 2](#).
- 4 Comparta esta información con los amigos y familiares que lo visiten.

## ¿Por qué son riesgosas las caídas en el hospital?

En el hospital, incluso una pequeña caída puede causar sangrado o lesiones graves. Los medicamentos que usted toma pueden causarle un sangrado más abundante que lo normal, y las lesiones causadas por caídas pueden ser más graves.

La principal prioridad de su equipo de atención médica es mantenerlo a salvo y ayudarlo a sanar. Por ejemplo:

- Evaluarán su riesgo de caída y si es necesario le ayudará a salir de la cama y desplazarse.
- Mantendrán el andador o las muletas, los anteojos, las pantuflas y otros elementos necesarios dentro del alcance de su cama.
- Se asegurarán de que usted sepa cómo usar su andador o las muletas de manera segura.
- Mantendrán la habitación bien iluminada y libre de cables o desorden con los que se pueda tropezar.

Si está en riesgo de sufrir caídas, use el botón de llamada cada vez que necesite salir de la cama.



## Cómo prevenir una caída

Su equipo de atención médica hará todo lo posible para prevenir una caída, pero no puede hacerlo solo. Usted debe ayudar. Estas son cosas que puede hacer para ayudar a prevenir una caída.

Cuando está en la cama:

- Asegúrese de saber en dónde está la luz de llamada de enfermería.
- Mantenga las barandas de la cama levantadas si su enfermera las levantó.
- Pida ayuda cada vez. Nunca dude en llamar a su enfermera para pedirle ayuda para levantarse.

Al levantarse:

- Llame a la enfermera la primera vez que salga de la cama. Aun si la enfermera dice que luego puede levantarse solo, pida ayuda la primera vez.
- No salga de la cama por su cuenta a menos que la enfermera le diga que puede hacerlo.
- Siempre use calcetines antideslizantes u otro calzado que le calce bien. ¡El piso del hospital puede ser resbaladizo!
- Use sus anteojos, bastón o andador si los tiene. Si están fuera de su alcance, pídale a la enfermera que se los acerque.
- Póngase de pie y sosténgase de la baranda de la cama para mantener el equilibrio antes de moverse.

Cuando los amigos y familiares lo visitan:

- Comparta este folleto informativo con ellos.
- Dígales que llamen a la enfermera para ayudarle a salir de la cama. Los amigos o familiares no deben ayudar a un paciente adulto a caminar.
- Recuérdeles que no toquen los dispositivos de seguridad, como las alarmas o las barandas de la cama.



## Preguntas para mi equipo de atención

---

---

---

---

---

---

---

*Prevent a Fall in the Hospital*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2012 - 2018 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 atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS1485 - 10/18 (Last reviewed - 10/18) (Spanish translation 11/18 by inWhatLanguage)