

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS: CUÁNDO LLAMAR A SU DOCTOR

## TRANSCRIPCIÓN

Volver a casa del hospital puede ser a la vez emocionante y estresante. Especialmente si todavía se siente un poco inestable o débil estando de pie. Pero aunque haya salido del hospital, aún está bajo el cuidado de su doctor.

Su médico es un recurso importante mientras se recupera. Siga cuidadosamente todas las instrucciones de alta que le dieron cuando salió del hospital, incluyendo las restricciones de movimiento, cuando tomar sus medicamentos y cómo usar adecuadamente cualquier dispositivo médico que pueda necesitar. Así como ayudan en su recuperación, estas instrucciones le pueden ayudar a evitar caídas.

Si tiene alguna pregunta sobre sus instrucciones de alta no tema en preguntarle a su médico. Está ahí para ayudarle.

Tome todos sus medicamentos exactamente como se los prescribieron. Algunos pueden requerir tomarlos con las comidas para evitar efectos secundarios.

Contacte a su médico si nota algún efecto secundario inusual o excesivo causado por alguno de los medicamentos que le prescribieron incluyendo: debilidad, mareo, náuseas, malestar estomacal o fiebre.

Además de indicar una posible complicación, estos efectos secundarios pueden incrementar su riesgo de caídas, algo que está tratando de prevenir. Su médico puede tener que cambiar sus medicamentos, o la frecuencia o cantidades que toma para reducir los efectos secundarios. No deje de tomar sus medicamentos a menos que su médico le diga que lo haga.

Sea cuidadoso al seguir las restricciones de actividad física en su plan de alta. No haga demasiado muy pronto. Su cuerpo aún se está recuperando y sanando. Si hay actividades para las que piensa que está listo, contacte a su médico y pregunte si estas actividades incrementarán su riesgo de caídas.

Su plan de alta puede restringirle conducir. Espere hasta que su doctor le diga que está lo suficientemente fuerte y estable para tomar el volante del auto.

Y finalmente, asegúrese de programar una cita de seguimiento con su médico. Dependiendo de la causa de su recuperación y cuándo esté programada su cita de control puede que necesite ayuda para ir y volver de la cita.

Si aún no puede conducir, pídale a un familiar o amigo que lo lleve. Tenga cuidado al entrar y salir del auto y cuando esté subiendo y bajando las escaleras.