

Transcripción

Mientras está en el hospital, puede querer levantarse moverse. Después de todo, caminar puede ayudarle a estar más cerca de irse a casa. Eso puede ser cierto, mientras se recupera es importante que haga todo lo posible para evitar caídas y lesiones.

Si usted tiene una historia de caídas, coméntelo cuando sea admitido. Si usted es un miembro de la familia o cuidador y sabe que su ser querido se ha caído antes o puede estar en un riesgo mayor, hágalo saber al personal hospitalario. Juntos, usted y el personal del hospital, pueden idear un plan para prevenir las caídas.

Ese plan puede incluir tener un miembro de la familia cerca al paciente mientras se encuentra en el hospital, para asegurarse de que no tratará de salir de la cama por sus propios medios. O usted puede pagar un cuidador, tener alarma en la cama o en la silla o incluso tener restricciones son las mejores maneras para mantener a su familiar seguro y evitar las caídas.

Cualquier persona que pueda estar en riesgo de caídas, mientras se halla en el hospital, se le dará una pulsera de "Riesgo de caída". Úsela en todo momento. Alerta a cualquier proveedor de atención médica que usted puede necesitar ayuda adicional para ir de un lugar a otro.

Dependiendo de la razón por la que esté en el hospital, puede ser difícil para usted acostarse levantarse de la cama. Evite caídas pidiéndole a alguien que le ayude, o si siente que puede hacerlo solo, pregunte cómo puede acostarse y levantarse más fácilmente.

"¿Quiere levantarse para ir al baño?"

"Sí, por favor."

"De acuerdo."

Puede necesitar que una enfermera o familiar le ayude a llegar al baño. Está bien. Es mejor pedir ayuda que caerse y lastimarse.

En el baño, utilice los pasamanos. Están ahí para su apoyo y le ayudarán a prevenir contratiempos. Si necesita ayuda mientras está en el baño utilice el botón para llamar a enfermería. Hay uno ubicado en todos los baños. No dude en usarlo si lo necesita.

Antes de dirigirse al baño, para su seguridad, cerciórese de que el piso esté seco. Y utilice zapatos o medias con bandas antideslizantes para que sus pies se agarren al suelo y le den un mayor soporte. Esto le puede ayudar a prevenir resbalones y caídas.

"Hola, Sr. Whitehead."

"Hola."

"¿Está listo para ir a caminar?"

"Lo estoy."

Mientras se recupera, su doctor puede recomendarle dar caminadas cortas para levantar su cuerpo y ponerlo en movimiento. Es normal estar un poco preocupado por dar esos primeros pasos fuera de la comodidad de su habitación. La buena noticia es que muchas de las medidas que toma para estar seguro en su propia habitación, pueden también ayudarle a estar seguro mientras camina por los pasillos y por todo el hospital.

Utilice los pasamanos en los pasillos para apoyarse. O su médico puede recomendarle usar un caminador para darle el soporte adicional que pueda requerir hasta que se recupere totalmente. Use zapatos o medias con antideslizantes para evitar resbalarse.

Tener una enfermera, familiares, amigos o cuidadores que vayan con usted hasta que usted se sienta cómodo al desplazarse por sus propios medios. Ellos pueden ayudarle a apoyarse y al mismo tiempo tendrá con quien hablar.

Si está caminando con máquinas o con una línea intravenosa, tenga más cuidado. Esto le agrega peso para arrastrar y las cuerdas pueden enredarlo. Si tiene dificultades pídale a un miembro del personal hospitalario que le ayude.

Y finalmente, no vaya más allá de donde se sienta cómodo. Si necesita parar y descansar, hágalo. Recuerde, aún tiene que regresar a su habitación.

“Use la campanilla. Pida ayuda. Si se levanta y se siente un poco inestable, no está acostumbrado a ello, si tiene asistencia para ayudarlo a caminar entonces así no se lastimará o destruirá algo que no debería.”