

# Prevención de Caídas

No importa la razón por la que está en el hospital, lo último que se necesitaría sería una caída mientras está ahí, y que corriera el riesgo de una herida peor. Es por ésto que los hospitales valoran a cada paciente para decidir si podrían tener riesgo de caídas...

*“Las precauciones de caídas no son solo para las personas de edad. Son para todos. Cada persona necesita ser evaluada para el riesgo de caídas.”*

*“Es posible que estemos inestables, debido a que estamos en cama más tiempo de lo normal y de lo acostumbrado. Tomamos medicamentos que son distintos. Estamos en un medio ambiente diferente.”*

Tanya Lord sabe algo sobre la prevención de caídas en el hospital... no solo como alguien que ayuda a los pacientes, también como paciente mismo...

*“Me levanté de la cama fui al baño, y me di cuenta de que no podía regresar a la cama. No aceptaba.”*

*“Cuando necesitas ayuda debes usar el botón para pedirla. Nunca vamos a pensar que nos molestas. Eres la razón por la que estamos aquí.”*

*“El problema para ellos es si te caes.”*

Si el hospital determina que puede correr el riesgo de caídas por cualquier razón, se van a asegurar de que lo sepa quién lo cuide...

*“Es posible que te pongan una pulsera especial. Que utilicen letreros adentro y afuera de la habitación. Que den notificaciones electrónicas. Habrá varias maneras de identificar a un paciente con riesgo de caídas, el propósito es tu seguridad.”*

Levantarse y moverse es una parte muy importante de la recuperación. Pero el riesgo de las caídas es mayor, 1 de cada 5 pacientes se caen cuando están en el hospital. Es por esto que el hospital utiliza varias medidas para asegurar que no corre peligro al levantarse de la cama...

*“Tal vez le den zapatos especiales o calcetines con suela de goma. Esto ayuda a dar más seguridad para dar el paso. Es posible que también usen artículos como el cinturón para caminar. Este es un cinturón especial que se pone en la cintura y que alguien lo va deteniendo con este para que pueda tener un poco más de estabilidad.”*

También hay varias cosas que puede hacer para prevenir las caídas: Repetimos, use su botón de asistencia. Cuando tenga que levantarse. Asegúrese que la cama está en la posición más baja y cercana al piso. Use los barandales para mantenerse estable, y lo más importante. Hágalo con calma...

Los expertos médicos dicen que tener cuidado es buen consejo para cualquier persona en el hospital, hasta para aquellos que nunca pensaría que fuera necesario...

*“Es posible que sean jóvenes y bastante saludables, pero si tuvieron una cirugía, por ejemplo, y les dieron medicina para el dolor, esto hace que tengan más riesgos a caídas.”*

¿Otro posible riesgo de caídas? Las nuevas mamás...

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Prevención de Caídas

*“A muchas mujeres, después del parto les faltan horas de sueño. Su cuerpo está sanando y es posible que su mente no esté del todo presente. Tienen a alguien quien cuidar.”*

Los tubos que llevan las soluciones intravenosas, los catéteres y otro equipo médico también aumenta el riesgo de un tropiezo. Tome su tiempo.

*“Creo que es irónico que en algunos casos los pacientes que quieran apresurar las cosas terminen por caerse y provocar una recuperación aún más larga. Y tomar las cosas con un poco más de calma, puede significar llegar a la meta más rápidamente de lo que hubiera podido hacer de otra manera”*