

Previendo Caídas en Casa

Mientras se recuperaba en el hospital tuvo cuidado adicional para prevenir caídas con el fin de recuperarse y sanar en forma segura. Una vez en casa, es importante que continúe siguiendo las estrategias de prevención de caídas que comenzó.

Si es posible, prepare su casa para la recuperación antes de irse al hospital. Si su viaje al hospital fue repentino o no planeado, pídale a un miembro de su familia o amigo que prepare su casa para la recuperación antes de que usted llegue.

Para preparar su casa, cree una zona de vivienda en un solo piso si es posible así puede evitar las escaleras. Asegúrese de que su zona de vivienda incluye acceso a un teléfono a su alcance en todo momento.

Los tropezones o caídas pueden causarle lesiones. Incluso una caída menor puede resultar en un regreso al hospital. Remueva las alfombras, cables en general y otras amenazas de tropiezos de la zona. Clave cualquier alfombra suelta.

Las mascotas que pueden meterse bajo sus pies y causarle una caída deben mantenerse fuera de su área de vivienda hasta que esté más estable en sus pies.

Agregue luces nocturnas en los pasillos, habitaciones y en el baño. Mantenga una linterna cerca de su cama en caso de que necesite levantarse en la noche. Y use sus anteojos.

Siempre utilice medias antideslizantes o calzado apropiado para caminar, incluso para una ida rápida al baño. Así como en el hospital, el antideslizante se agarra al suelo para prevenir los resbalones.

Si tiene escaleras, asegúrese de que los pasamanos son seguros.

Cuando prepare su casa preste especial atención al baño. Instale pasamanos cerca del inodoro y en la ducha. Puede ubicar una silla en la bañera en caso de que necesite descansar mientras toma una ducha. Use una ducha de mano.

Y puede que quiera comprar un orinal personal, silla con orinal o asiento elevador para hacer las idas al baño más fácilmente.

A medida que se recupera puede necesitar ayuda para hacer muchas de las actividades rutinarias de la vida diaria, como cocinar. Pre-cocine varias comidas antes de irse al hospital y congélelas para uso posterior.

Llene su despensa con anterioridad.

Si tiene restringido doblarse o levantarse asegúrese de que sus platos, alimentos y ropa están a un nivel de la cintura a los hombros para un fácil acceso.

Si generalmente está a cargo del trabajo de jardinería o tiene pequeños proyectos alrededor de la casa que necesitan ser terminados, hágalos antes de irse al hospital.

Y asegúrese de que los miembros de su familia y amigos están disponibles para ayudarle a medida que se recupera. No tema pedir ayuda cuando la necesite. Si vive solo, pídale a un amigo o familiar que lo llame

Previniendo Caídas en Casa

regularmente para revisar. Ellos tienen las mejores intenciones en sus corazones y quieren que usted se recupere en forma segura.

Este programa es únicamente 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.