

# Lo que se Debe y No se Debe Hacer en la Prevención de Caídas en Pacientes Jóvenes

No importa tu edad o condición física, todos corren riesgo de caídas en el hospital. Las caídas pueden causar lesiones serias que pueden mantenerte en el hospital más tiempo. Sigue esta lista para reducir tu riesgo de caídas mientras estés en el hospital.

Debes: Pedir ayuda antes de levantarte. Pide ayuda de una enfermera o personal del hospital cada vez que te levantes - aunque sea para ir al baño. Debes: Siempre usar calcetines de hospital anti-resbalantes.

Debes: Tener lo que necesites a la mano, para no caerte al tratar de alcanzar algo de tu mesa. Debes: Ser activo físicamente. Si te indican que puedes hacerlo, usa aparatos de apoyo para levantarte y caminar en los pasillos sin riesgo.

No Debes: Pedir ayuda de un familiar o amigo para moverte. No están capacitados para ayudar a levantarte de la cama, podrían causar una caída, aunque traten de ayudarte. No Debes: Usar porta sueros u otros dispositivos como apoyo para levantarte de la cama o para caminar. No están diseñados para soportar tu peso.

No Debes: Asumir que, por ser joven o tener buena condición física, no te vas a caer. Tal vez tomes medicamentos nuevos, te hayan hecho una intervención o estés débil y tengas riesgo de caerte.

Todos pueden caerse. Mientras estés en el hospital, sigue cada paso con cuidado para prevenir una caída y lastimarte. Sigue esta lista para reducir tu riesgo de caídas.