



## Prevención de caídas en el hospital



### Descripción general

Cuando usted está hospitalizado, es posible que se encuentre en una habitación pequeña, con muchos equipos médicos. Es posible que los medicamentos que toma lo hagan sentir aturdido o mareado. Puede ser que usted esté débil o herido. Todas estas cosas hacen que existan mayores posibilidades de caerse. Por lo tanto, aprendamos cómo mantenerse a salvo.

### Hable con su equipo de cuidados

Primero que nada, hable con su equipo de cuidados médicos acerca del riesgo de caerse. Escuche sus consejos y siga sus instrucciones.

### Manténgase atento

Luego, mantenga sus sentidos aguzados. Si normalmente utiliza anteojos o audífonos, asegúrese de usarlos también en el hospital. Vístase adecuadamente. Use pantuflas antideslizantes o zapatos cómodos que le calcen bien.

### Pida ayuda

Pida ayuda cuando lo necesite. Mantenga sus artículos personales donde pueda alcanzarlos. Mantenga el botón de llamada a su alcance, también. Si en algún momento necesita ayuda, presione el botón.

### Levántese con cuidado

Si le han dicho que puede salir de la cama por sí solo, hágalo en forma segura. Incorpórese lenta y cuidadosamente. Asegúrese de que sus pies estén libres de cosas que lo puedan hacer tropezar. Siéntese en el borde de la cama, antes de ponerse de pie. Al levantarse, afírmese con un bastón o andador, si lo necesita. Y no se apoye en otras cosas que estén en su habitación, tales como el soporte para la vía intravenosa o la bandeja que está al lado de su cama, porque estos no lo sostendrán.

### Conclusión

Si está inestable, jamás se levante sin alguien que lo ayude. Pulse el botón de llamada. Recuerde que también hay un botón de llamada en el baño. Al seguir estos simples pasos, usted puede hacer que su estadía en el hospital sea segura.