







## Y en general:

- Vaya al lavabo cada 2 o 3 horas, para evitar urgencias.



- Utilice las gafas si las necesita o el audífono si tiene déficit auditivo.

- Es importante que conozca el nombre, la dosis y la pauta de la medicación que toma.

- Pregunte y conozca los efectos secundarios de la medicación que toma. Algunos medicamentos pueden tener efecto sobre su coordinación y equilibrio, otros provocar urgencia (laxantes, diuréticos que harán que necesite ir al wc).



- Tenga los objetos necesarios al alcance: timbre, teléfono, cuña, interruptor de la luz, mando de la televisión, etc.

- No se agarre del toallero, los pomos de las puertas, etc. Utilice las ayudas técnicas: andadores, bastones, etc.



- Si ha pasado el servicio de limpieza, espere hasta que el suelo esté seco.



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

AVEDIS  
DONABEDIAN  
INSTITUTO UNIVERSITARIO GUB

[www.seguretatpacient.org](http://www.seguretatpacient.org)  
[www.scartd.org](http://www.scartd.org)

Aliança per a la Seguretat  
dels Pacients a Catalunya

COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERIA  
DE BARCELONA

# Prevengamos las caídas



LOGO HOSPITAL

## INTRODUCCIÓN

Las caídas son uno de los problemas importantes y frecuentes de la población, sobre todo mayor de 65 años. Se estima que un 10% del total de caídas se producen en el medio hospitalario. Los profesionales, después de evaluar su riesgo, aplicarán una serie de medidas destinadas a evitar que el paciente se caiga; pero si usted nos ayuda, juntos vamos a reducir la posibilidad de que caiga.

Así pues, en este tríptico usted encontrará unas recomendaciones para evitar caer o que su familiar ingresado se caiga durante su estancia en nuestro centro.

### Los lugares más frecuentes de las caídas:

- De la cama o alrededores de la cama (habitación).
- Cuando la persona se mueve de un lugar a otro.
- Ir al baño con prisas.
- Al sentarse en una silla o butaca, o en una silla de ruedas.

### Pueden tener consecuencias como:

- Fracturas de cadera o muñeca.
- Dislocaciones de cadera y espalda.
- Traumatismos en la cabeza dolores.
- Miedo a caerse, con disminución de la seguridad y restricción de actividades.

### ¿Quién está en riesgo?

El riesgo de caer de un paciente aumenta si:

- Es una persona mayor de 65 años.
- Está desorientado o confuso.
- Toma una medicación determinada.
- Está débil o tiene mala coordinación o falta de fuerza en las piernas o brazos.
- Ha caído ya alguna otra vez.
- Tiene problemas de continencia de orina o fecal.

### ¿Cómo nos puede ayudar?



Pida siempre ayuda:

- Para moverse, si lo necesita.
- Utilice el timbre de aviso.
- Avise rápidamente ante cualquier síntoma de mareo.

Tenga cuidado y tómese su tiempo cuando se mueva por el hospital:

### ¡Cuidado al sentarse!

- Levántese lentamente de la cama o sofá para evitar mareos.
- Evite correr para ir al lavabo, timbre, etc.
- Evite hacer las actividades de la vida cotidiana (baño, vestido, etc.) después de la toma de la medicación sedante.



- Haga un uso adecuado de las ayudas técnicas: andadores, bastones, etc.
- Utilice calzado cerrado, sin tacones y correctamente puesto.



### ¡Utilice su lado fuerte!

- Utilice ropa adecuada y correctamente puesta (controlar largos, botones, etc.).
- Para levantarse de la cama, de la silla o el wc utilice siempre su lado fuerte.