



## Information for You from Your Health Care Team

(Información para usted de su equipo de cuidado de la salud)

### Evite las caídas en el hospital

Su seguridad es importante para nosotros. Es posible que al estar de pie se sienta débil o tambaleante, debido a una enfermedad, lesiones o medicamentos. Trasladarse dentro de un lugar que no le es familiar, como el hospital, puede ocasionarle un riesgo de caída. A continuación le sugerimos lo que usted y su familia pueden hacer para evitar una caída durante su estadía en el hospital:

- Avise a su doctor o enfermera si se ha caído con anterioridad o si se siente débil, mareado o se tambalea.
- Si el doctor o la enfermera le han indicado que pida ayuda antes de levantarse, por favor cumpla con esta indicación. Asegúrese de obtener ayuda.
- Asegúrese de tener a su alcance el botón de llamada a la enfermera, el teléfono y otros efectos personales necesarios. Si estos elementos están fuera de su alcance, pida que se los dejen a su alcance.
- Pídale a la enfermera que ajuste la altura de su cama en la posición más baja y que las ruedas estén trabadas.
- Si tiene permitido salir de la habitación sin compañía, asegúrese que haya suficiente iluminación para ver por dónde va.
- Recuerde usar los accesorios que necesite como anteojos, caminador, bastón, silla de ruedas o elemento ortopédico.
- Cuando acceda o salga de la silla de ruedas, asegúrese que las ruedas estén trabadas y que los apoyos para los pies estén en una posición que le permita moverse sin que le estorben.



- Siempre utilice calzado antideslizante, como pantuflas antideslizantes o zapatos robustos que le calcen bien.
- No intente caminar en un piso húmedo; espere unos minutos hasta que se seque.
- Tenga especial cuidado cuando deba caminar llevando algún equipo como un soporte para suero IV.
- Su familia y amigos pueden no ser las personas más adecuadas para ayudarlo a salir de la cama y caminar. Usted puede estar muy débil o necesitar ayuda especial para levantarse. Consulte con el personal de enfermería antes de pedirle ayuda a un visitante.
- Algunos medicamentos pueden hacerle sentir aturdido o mareado al levantarse. Pida ayuda si se siente de esta manera.



Si consideramos que está en riesgo de caerse, es posible que tomemos medidas de seguridad adicionales como:

- Destinarle a una habitación más cercana a la sala de enfermería para que el personal pueda prestarle más atención
- Levantar las barandas mientras está en cama
- Usar una alarma de cama o silla
- Colocarle un brazalete de color naranja en su brazo que indicará a todo el personal que usted es una persona con riesgo de caerse

Le pedimos que **hable** si ve una situación que podría resultar en una caída para usted o alguien más. Estando atentos a aquellas cosas que pueden causar una caída y respetando las estrategias de seguridad, podemos trabajar en conjunto para que su estadía en el hospital sea segura.

Ayúdenos para que el University Hospital sea una **ZONA LIBRE DE CAÍDAS**.

