

Cuidados en casa para prevenir caídas

- Use bombillas blancas de luz brillante.
- Asegúrese de que las luces sean fáciles de encender y apagar.
- Elimine los objetos que obstaculicen el paso.
- No use alfombras pequeñas.
- Limpie de inmediato los líquidos que se derramen.
- Haga de su baño un lugar más seguro.
- Evite apoyarse en los toalleros para ponerse de pie en el baño.
- Use zapatos cómodos y que no sean flojos.
- No camine con el piso mojado.

Recomendaciones en caso de caídas en la institución

- Solicite ayuda de inmediato al personal de enfermería.
- Trate de conservar la calma.
- El médico lo evaluará y ordenará el tratamiento a seguir.
- Se dará de alta posterior a verificar que se encuentra en buenas condiciones.
- Las enfermeras le harán seguimiento telefónico para evaluar su estado de salud.

GUÍA

PARA PREVENCIÓN DE CAÍDAS.



Esta información es importante para ti:



Tu bienestar
nuestra razón de ser

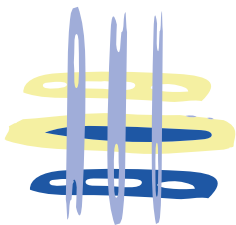
Calle 8 N°43C-101
Barrio el Poblado. Sector Astorga
PBX: 326 60 00
Celular asistencial: 323 581 92 14



¿Quiénes tienen riesgo de caídas?

Pacientes:

- Mayores de 65 años.
- Con zapatos o sandalias flojos.
- Hinchazón en los pies.
- Con dificultad para caminar.
- Agotamiento, mareo o debilidad.
- Con historias previas de caídas.
- Con entumecimiento u hormigueo en pies.
- Que tomen medicamentos que alteren el equilibrio.
- Alimentación deficiente.
- Alteraciones oculares.



**Su seguridad
es nuestro
compromiso.**

Consejos durante su estancia en la institución

Al ingreso

- Informe a los porteros si presenta dificultad para caminar, o usa silla de ruedas, caminador o bastón para que sea ingresado/a por la puerta de fácil acceso.
- Si se siente mareado o débil, solicite ayuda al personal de enfermería para movilizarse.
- Debe permanecer con acompañante permanente.

Uso de calzado

- No use zapatos flojos.
- No camine en medias o descalzo.
- No use zapatos de suela lisa.



Uso de camillas

- La cama debe estar en posición baja y con el freno puesto.
- Cuando se acueste debe permanecer con las barandas arriba.
- El timbre debe estar a su alcance.
- Cuando esté acostado, no se apoye en las barandas laterales.



Uso de medicamentos

- Informe si hay medicamentos que puedan afectar su movilidad, equilibrio o coordinación al caminar.
- No se levante de la silla o camilla bruscamente.
- Es importante que conozca sus medicamentos que actualmente está tomando.

