



¿Cómo nos puede ayudar?
¡Avísenos, no se caiga!



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.



Cita previa
901 500 501

 quironsalud.es

Hospital
quirónsalud
Cáceres

Avenida de la Universidad, 5
10004 Cáceres
927 181 360

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 125 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.

Prevención de caídas



Hospital  **quirónsalud**
Cáceres

Las caídas son uno de los problemas que más nos preocupan en el **Hospital Quirónsalud Cáceres**. A veces el hecho de no querer molestar, o querer realizar las mismas actividades que en casa, son motivos que favorecen una caída.

Los profesionales de enfermería, 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 esto suceda.

En este folleto usted encontrará unas recomendaciones para evitar caerse 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, 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 de caerse, con disminución de la seguridad y restricción de actividades.

¿Quién está en riesgo?

El riesgo de caer 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.
- Se ha caído ya alguna otra vez.
- Tiene problemas de continencia de orina o fecal.

Pida siempre ayuda:

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

¡Tómese su tiempo!

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 baño, timbre, etc.
- Evite hacer las actividades de la vida cotidiana (baño, vestirse, etc.) tras la toma de medicación sedante.
- Haga un uso adecuado de las ayudas técnicas: andadores, bastones, etc.
- Use calzado cerrado, sin tacones y correctamente puesto.
- Utilice ropa adecuada y correctamente puesta (hay que controlar largos, botones, etc.).

¡Su lado fuerte!

Para levantarse de la cama, de la silla o el baño utilice siempre su lado fuerte.

Y en general:

- Vaya al baño cada 2 o 3 horas, para evitar urgencias.
- Use 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 o diuréticos que harán que necesite ir al baño).
- Tenga los objetos necesarios al alcance: timbre, teléfono, cuña, interruptor de la luz, mando del televisor, etc.
- No se agarre del toallero, de los pomos de las puertas, etc. Utilice ayudas técnicas: andadores, bastones, etc.
- Si ha pasado el servicio de limpieza, espere hasta que el suelo esté seco.