



## Portal del Paciente Quirónsalud

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en [quironsalud.es](http://quironsalud.es) o en nuestra App.

DESCÁRGATE  
NUESTRA APP



Cita previa

**901 500 501**

 [quironsalud.es](http://quironsalud.es)

Hospital  
**quirónsalud**  
Toledo

**Hospital Quirónsalud Toledo**  
Urbanización Tres Culturas, s/n  
45005 Toledo  
**925 266 100**

### Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 comunidades autónomas: Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

**Ayúdenos  
a prevenir  
las caídas**

Hospital  **quirónsalud**  
Toledo

En este folleto usted encontrará unas recomendaciones para evitar caerse o que su familiar ingresado se caiga durante su estancia en nuestro centro.

#### Factores asociados al aumento de riesgo:

- Levantarse sin ayuda
- Calzado inadecuado
- Ir al baño con prisa
- Desorden en la habitación
- Iluminación inadecuada
- Exceso de confianza
- Inseguridad

#### Consecuencias:

- Fracturas
- Contusiones
- Traumatismos
- Heridas

#### Su riesgo es más elevado si:

- Se ha caído alguna otra vez
- Presenta déficit sensorial (visual, auditivo...)
- Su estado mental alterado
- Toma medicación
- Está débil o tiene mala coordinación
- Presenta alteraciones en la propia autonomía

**Recuerde:**

**Solicite ayuda siempre que lo necesite**

#### ¿Cómo nos puede ayudar?

- Si es necesario utilice su andador, bastón o silla de ruedas.
- Mantenga una iluminación adecuada.
- Llame para recibir ayuda cuando tenga necesidad de levantarse.
- No se levante rápido, espere unos minutos sentado al borde de la cama.
- Compruebe que la cama esté en posición baja y frenada.
- Mantenga las zonas de paso libres de obstáculos y evite los suelos mojados.
- Use calzado cerrado.

En la medida de lo posible, no deje sin acompañamiento a su familiar.

Informe siempre al **equipo de Enfermería** en caso de que su familiar se quede solo.

