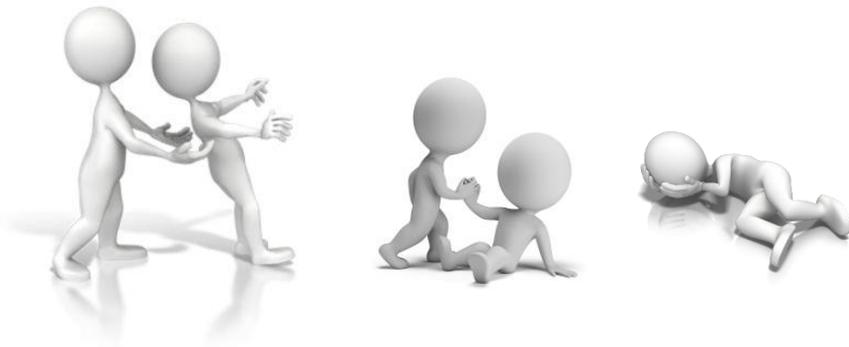




**POR LA MEJORA DE LA CALIDAD
Y LA SEGURIDAD DEL PACIENTE
¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**

En el Hospital Virgen de la Poveda uno de nuestros objetivos principales es la seguridad del paciente, por ello al ingreso la enfermera valorará el riesgo que usted tiene de sufrir caídas y les informaremos de cómo prevenirlas.



Las caídas representan el tipo **de accidente más frecuente** entre las **personas mayores**; **una de cada tres** sufren una caída al año y esto aumenta con la hospitalización. Además, debe tener en cuenta que pueden tener consecuencias físicas (fracturas), psicológicas (temor a salir) y sociales (aislamiento).

Prevención del riesgo de caídas

**Recomendaciones dirigidas
a pacientes, familiares y/o cuidadores**



Recomendaciones dirigidas a pacientes, familiares y/o cuidadores para prevenir el riesgo de caídas:



En el Hospital

Usted y sus familiares nos pueden ayudar a prevenir las caídas.

Siga las siguientes instrucciones:

Mantenga una **iluminación** adecuada en la habitación.



Coloque los objetos de uso frecuente a su alcance. **Mantenga las zonas de paso libres** de obstáculos (zapatillas, alargadera de oxígeno, etc).



Tenga el timbre siempre a mano y llame si necesita ayuda para levantarse, ir al baño o está mareado. **Siempre que se vaya a quedar solo, ocurra un incidente o caída avise al Personal de Enfermería.**



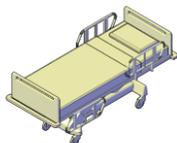
Use **zapatos cerrados** y con **suela de goma**.

Si tiene problemas para caminar utilice andador.



Compruebe que la cama esté **en posición baja y frenada**.

Siéntese en el borde unos minutos antes de levantarse.



Evite Pisar el suelo mojado, andar descalzo o solo con calcetines.



En su domicilio

Mejore su seguridad.

Recomendaciones cuando se vaya de alta:

- Mantenga las zonas de paso libres **de obstáculos**: cables eléctricos, zapatos, alfombras, etc.
- Procure que la iluminación de la casa sea adecuada.
- **Instale barras de sujeción en duchas y bañeras**, así como superficies antideslizantes.
- **Emplee los pasamanos** para subir y bajar escaleras.
- **Lleve un calzado adecuado** (cerrado, suela de goma antideslizante y tacón bajo).
- **Utilice los dispositivos para caminar** que le hayan prescrito (andador, bastón, etc.).
- **Siga una dieta variada** para mantener un peso adecuado, incluyendo alimentos ricos en calcio como leche, yogures, etc., para prevenir la osteoporosis.

Programa de Ejercicios para estimular la movilidad activa del paciente.

Una de las principales causas de pérdida de equilibrio **es el sedentarismo**. El **ejercicio** desarrolla el tono muscular, mejora el equilibrio y previene así las caídas. Usted puede beneficiarse al efectuar los siguientes ejercicios, mejor si los hace a diario. Antes de realizarlos consulte con su médico y/o enfermera.

- Con las piernas flexionadas, **levantar las nalgas**.
- Sentado al borde de la cama **levantar una pierna y luego la otra**.
- **Levantarse y sentarse** de la cama **apoyándose con las manos abiertas sobre el colchón**.
- De pie agarrado al piecero de la cama, desplazar una pierna hacia delante y hacia atrás, y después la otra.
- Caminar. Subir y bajar escaleras

