



## PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL CENTRO HOSPITALARIO



### OBJETIVO

Proporcionar pautas básicas para minimizar el riesgo de caídas en el centro hospitalario.

Las caídas son un problema importante y frecuente en la población. Se estima que un 10% de las caídas se producen en el ámbito hospitalario.

Las caídas frecuentemente llevan lesiones y en personas que presentan dificultades de movilidad, visión, sensibilidad, percepción del propio cuerpo, etc., éstas aún pueden ser más graves.

Por ello, es importante minimizar las situaciones en las que se puede sufrir una caída, resbalón, tropiezo o pérdida de equilibrio.



### SITUACIONES CON MÁS RIESGO DE CAÍDA

El riesgo de caer aumenta si usted o su familiar tiene:

- Dificultades en la movilidad, en ponerse de pie o caminar.
- Problemas en el oído, en la visión, en la sensibilidad profunda o en la percepción de uno mismo.
- Desorientación, agitación, confusión.
- Falta de conciencia del déficit.
- Efectos secundarios de la medicación.
- Aspectos médicos: bajada de tensión por cambios bruscos de movimiento, crisis convulsivas, etc.
- Caídas previas.
- Presencia de incontinencia.





## ¿CUÁNDO Y DONDE ES MÁS FRECUENTE QUE SE PRODUZCA UNA CAÍDA?

Las situaciones más frecuentes en las que se puede dar una caída:

- Durante las actividades de higiene, de vestirse e ir al WC.
- En las transferencias.
- En los desplazamientos.
- A la hora de sentarse o levantarse.



## RECOMENDACIONES

### Durante su estancia en el hospital:

- Levántese lentamente de la cama, silla o asiento para evitar mareos.
- Utilice su lado fuerte en levantarse de la cama, de la silla o del WC.
- Evite hacer las actividades de la vida diaria (baño, vestido, etc.) tras la toma de la medicación sedante.
- Haga un uso adecuado de las ayudas para moverse como andadores, bastones, etc.
- Use calzado cerrado, sin tacones y correctamente puesto.
- Utilice ropa adecuada y correctamente puesta (controlar longitudes, botones, etc.)

### Pida siempre ayuda:

- Para moverse, si lo necesita.
- Utilice los timbres o avisadores.
- Avise rápidamente ante cualquier síntoma de mareo.

### En general:

- Pedir asesoramiento profesional en el caso de no conocer las técnicas para movilizar con seguridad una persona.
- Use las gafas si las necesita o audífono si tiene déficit auditivo.
- Es importante que conozca el nombre, la dosis y la pauta de la medicación que toma y que conozca los efectos secundarios, ya que algunos pueden tener efecto sobre su coordinación y equilibrio.
- Por la noche no se levante a oscuras.





- Asegúrese que tiene los objetos necesarios al alcance: timbre, teléfono, cuña, interruptor de la luz, mando del televisor, etc.
- No se agarre del toallero, de las manijas de las puertas, etc. Utilice las ayudas para desplazarse como asideros, andador, bastones, etc.
- Si ha pasado el servicio de limpieza, espere a que el suelo esté seco.



## RECUERDE

- Estamos para ayudarle.
- Avísenos, siempre que nos necesite o tenga dudas.
- Atención al sentarse o levantarse.

Fuente: [http://seguretadelpacients.gencat.cat/web/.content/minisite/seguretadpacients/ciutadania/documents/arxiu/triptic\\_previnguem\\_les\\_caigudes.pdf](http://seguretadelpacients.gencat.cat/web/.content/minisite/seguretadpacients/ciutadania/documents/arxiu/triptic_previnguem_les_caigudes.pdf)

Anotaciones:

---

---

---

---