

## ¿Cómo prevenir las caídas?

Las caídas de los pacientes pueden provocar lesiones graves o incluso la muerte. El Hospital Universitario Austral piensa en su seguridad y toma las medidas pertinentes para minimizar los riesgos de caídas, pero usted también puede ayudarnos a evitarlas.

Las medidas que nos ayudarán a prevenir las caídas son las siguientes:

- Cama en posición baja y con los frenos colocados.
- Use siempre calzado seguro (cerrado y antideslizante), si no tiene calzado seguro, es mejor que se desplace descalzo sobre piso seco.
- La ropa debe ser cómoda para que permita su movilización sin entorpecerla (del talle y del largo apropiado).
- No camine en pisos mojados, con obstáculos (cables, aparatos, etc.) o con poca visibilidad.
- Si su familiar se retira y usted queda sólo/a, por favor avise a enfermería para que esté al tanto.
- El timbre siempre debe encontrarse cerca (en el baño se encuentra en forma de campana roja). Corrobore el funcionamiento junto a enfermería.
- Mientras permanezca en la cama debe mantener las 4 barandas elevadas.
- Si por indicación médica debe movilizarse o caminar dentro de la habitación debe llamar a enfermería.

Antes de modificar su posición de acostado o parado debe realizar, en lo posible, algunos ejercicios de movilización de piernas, flexión y extensión.

Con ayuda de enfermería/familiar responsable podrá sentarse al borde de la cama y esperar 3 minutos; si no se marea y se mantiene estable, se puede parar con supervisión. Si se mantiene estable y sin marearse, podrá dar unos pasos con ayuda, si al caminar no se marea puede seguir caminando. Si no fuera de esta manera **DEBE PERMANECER SENTADO O ACOSTADO**.

***“Siga todas las recomendaciones de enfermería y no dude en realizar cualquier consulta al respecto”.***

Fecha:----/----/----

Firma y aclaración del profesional