

Cada año, millones de personas se lastiman por caídas. Entre las personas que tienen más posibilidades de sufrir caídas se encuentran los pacientes de hospitales, residentes de casas de reposo y aquellas personas que se recuperan de una enfermedad o de una lesión en sus casas. Este folleto incluye consejos y medidas que se deben tomar para disminuir el peligro de caídas en su casa o en una institución médica.

The Joint Commission es la entidad de salud acreditada más grande de los Estados Unidos que trabaja en la promoción de la calidad y la seguridad.

*Ayudando a que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes*

Speak<sup>UP</sup><sup>TM</sup>



**Reduzca  
el riesgo  
de caídas**

## ¿Por qué se producen las caídas?

- La persona está débil, cansada o enferma
- La persona no tiene buen estado físico
- La persona puede tener problemas de la vista
- Los medicamentos pueden debilitarlo o provocarle un estado de somnolencia, confusión o mareo
- Pisos o escaleras húmedas y resbaladizas
- Caminos obstruidos
- Oscuridad

## Cómo se puede reducir el riesgo de caídas

### Cuide su salud

- Realice actividad física con frecuencia. La actividad física fortalece el cuerpo.
- Prevenga la deshidratación. La deshidratación puede facilitar la pérdida de estabilidad.
- Visite a su oftalmólogo. Asegúrese de no tener problemas con la vista o necesitar una graduación en sus cristales.
- Hable con su médico si el medicamento que toma normalmente le produce somnolencia, mareos o confusión. Infórmese de posibles formas o medicamentos que puedan ayudarle a reducir estos efectos secundarios.

### Tome medidas de precaución adicionales

- Prenda las luces cuando ingrese a una habitación. No camine en la oscuridad.
- Asegúrese de que no haya obstáculos en su camino.
- Utilice los pasamanos de las escaleras.
- Siéntese en sillas que no se muevan y tengan apoyo brazos para ayudarse cuando se sienta y se levanta.
- Utilice zapatos que tengan suelas firmes, planas y antideslizantes. No utilice sandalias o calzado abierto que pueda hacerle perder el equilibrio.
- Reemplace la punta de goma del bastón y de los andadores cuando se hayan gastado.

### Realice pequeños cambios a su hogar

- Instale temporizadores, luces que se enciendan y apaguen con aplausos, o luces con sensor de movimiento.
- Use luces de noche en su habitación, en el pasillo que conduce al baño, al igual que dentro del mismo.
- No coloque objetos como libros, herramientas, papeles, zapatos y ropa en el piso o en las escaleras.
- Elimine las alfombras en áreas pequeñas y deshágase de las alfombras que puedan hacerle resbalar. En su lugar, utilice alfombras de goma.
- Coloque los objetos de más uso en lugares que estén a su alcance y no requieran el uso de un taburete como escalera.
- Asegúrese de que le resulte fácil acostarse y levantarse de su cama.
- Asegúrese de que los peldaños de sus escaleras no estén resbaladizos.

- Use calcomanías o alfombras no resbaladizas en la bañera o la ducha.
- Instale barras de apoyo cerca del inodoro, la bañera o la ducha.

Si vive solo y necesita ayuda para realizar estos cambios en su hogar, no dude en ponerse en contacto con una agencia de atención médica en casa, una agencia de atención y ayuda personalizada o un programa comunitario.

### Medidas de precaución adicionales en hospitales o casas de reposo

Muchas caídas ocurren cuando los pacientes o residentes intentan levantarse de la cama para ir al baño o cuando intentan caminar solos por la habitación. Si necesita levantarse de la cama:

- Cada vez que quiera levantarse de la cama, pero sienta que podría perder el equilibrio, presione el “botón de llamada” para pedir ayuda a enfermería.
- Pida ayuda cuando quiera ir al baño o caminar por la habitación (o en los pasillos).
- Utilice medias o cualquier calzado que no sea resbaladizo.
- Disminuya la altura de la cama y las barandas.
- Hable con su médico si el medicamento que toma normalmente le produce somnolencia, mareos o confusión. Infórmese de posibles formas o medicamentos que puedan ayudarle a reducir estos efectos secundarios.