

# Speak Up™ Prevención de caídas



## Cuide su salud

- Realice actividad física con frecuencia. Esto aumenta su fuerza y algunos ejercicios le ayudan a mejorar su equilibrio.
- Prevenga la deshidratación. Esto puede afectar su equilibrio.
- Hágase un examen de la vista.
- Si el medicamento lo deja somnoliento, mareado, débil o confundido, dígame a su médico. Pregúntele cómo reducir estos efectos secundarios o si puede tomar un medicamento distinto.



## Tome medidas de precaución adicionales

- Encienda las luces cuando ingrese a una habitación. No camine en la oscuridad.
- Asegúrese de que no haya obstáculos por donde camine.
- Utilice los pasamanos de las escaleras.
- Siéntese en sillas que no se muevan y que tengan apoyabrazos para que sea más fácil sentarse y levantarse.
- Utilice calzado con suela firme, plana y antideslizante.
- No utilice calzado que no tenga ningún tipo de soporte.
- Reemplace las puntas de goma de bastones y andaderas 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.
- Mantenga despejadas las vías regulares, como el camino hacia el baño y las zonas con poca iluminación.
- Utilice luces de noche en su habitación, en el baño y en el pasillo.
- Quite las alfombras que puedan deslizarse. En su lugar, utilice alfombras de goma.
- Coloque los objetos de uso frecuente en lugares de fácil acceso que no requieran el uso de un taburete como escalera.
- Asegúrese de que la cama esté diseñada para que pueda acostarse y levantarse fácilmente.
- Coloque bandas antideslizantes en las escaleras.
- Utilice adhesivos o alfombras impermeables antideslizantes en la bañera y en 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, comuníquese con una agencia de cuidado a domicilio, una agencia de apoyo y cuidado personal o un programa comunitario.



## Pida ayuda en hospitales o casas de reposo

- Utilice en todo momento el botón de llamada para pedir asistencia para levantarse de la cama. Es por su seguridad. Puede que sea más débil de lo que piensa.
- Preste atención a lo que le dicen sus médicos o enfermeras sobre los riesgos de caídas. Una caída puede significar una estadía más prolongada en el hospital. Además, las lesiones causadas por una caída pueden afectar su salud por el resto de su vida.
- Hable con su médico o enfermera si el medicamento le produce sueño, vahídos, mareos, aletargamiento, confusión o pérdida del equilibrio.
- No se sienta avergonzado de pedir ayuda para ir al baño. Necesitará ayuda adicional hasta que recupere su fuerza.
- Utilice calzado o medias antideslizantes.
- Disminuya la altura de la cama y las barandillas.

**El objetivo de Speak Up™ es ayudar a los pacientes y a sus intercesores a volverse activos en su cuidado.**

Los documentos de Speak Up™ están destinados al público y escritos en un formato simplificado (es decir, fácil de leer) para llegar a una audiencia más amplia. No pretenden ser análisis exhaustivos de interpretación de normas u otros requisitos de acreditación, ni representar prácticas clínicas basadas en pruebas o guías de práctica clínica. Por lo tanto, se debe utilizar el contenido de los documentos de Speak Up™ cuidadosamente. Los documentos de Speak Up™ están disponibles para todas las organizaciones de atención médica; sin embargo, su utilización no indica que una organización esté acreditada por The Joint Commission.