

## Alto Riesgo de Caídas

### Educación al paciente

En el Hospital El Pilar realizamos una valoración del riesgo de caídas al ingreso de cada uno de nuestros pacientes. **El resultado de esta valoración nos indica que tiene riesgo alto de caída, por lo que, le sugerimos siga los siguientes consejos:**

- Disminuya la altura de la cama y compruebe que esté frenada.
- Evite levantarse de manera brusca, incorpore el cabecero de manera progresiva.
- 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 a su familiar cuando quiera ir al baño o caminar por la habitación (o en los pasillos).
- Localice el timbre de emergencia del baño y úselo en caso necesario.
- Utilice zapatos que tengan suelas firmes, planas y antideslizantes. No utilice sandalias o calzado abierto que pueda hacerle perder el equilibrio.
- Mantenga una buena iluminación tanto de día como de noche. No camine en la oscuridad.
- Mantenga fuera del paso cables y objetos que puedan hacerle tropezar.
- Si habitualmente usa bastón o andador, que haga uso de él.
- Siéntese en sillas que no se muevan y tengan apoya brazos para ayudarse cuando se sienta y se levanta.
- 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.
- Si detecta líquidos en el suelo díganoslo, avisaremos al servicio de limpieza.



**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.**



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área “Mi Quirónsalud” de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud