

## PREVENCIÓN DE RIESGO DE CAÍDAS

Las caídas son uno de los riesgos que tienen los pacientes durante su estancia hospitalaria. Al presentarse, podrían afectar la calidad de vida de las personas y provocar un aumento en la dependencia y necesidad de ayuda.

Por ello, es necesario que conozcas las medidas en las que puedes contribuir para **reducir el riesgo de sufrirlas**.

### ¿QUÉ ES UNA CAÍDA?

Se define como la consecuencia de un evento que lanza a la persona, al piso contra su voluntad. Esta suele ser repentina e insospechada.

### ¿QUÉ PUEDE CAUSAR UNA CAÍDA?

1. Disminución de la visión
2. Alteraciones de la marcha y el equilibrio
3. Debilidad muscular
4. Utilizar calzado inadecuado.
5. Efectos secundarios de medicamentos

### Factores del entorno hospitalario, por ejemplo:

1. Altura de la cama, ausencia de frenos y barandales
2. Ausencia de timbres
3. Pisos mojados
4. Poca iluminación
5. Tripiés
6. Habitación desordenada
7. Ausencia de familiar o trabajador hospitalario, entre otras

### ¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TRAER CONSIGO UNA CAÍDA?

1. Heridas y lesiones en distintas partes del cuerpo.
2. Fracturas y/o discapacidad
3. Daño psicológico y/o depresión
4. Mayor gasto económico
5. Alteraciones del estado de ánimo

## PREVENCIÓN DE CAÍDAS O ACCIDENTES LABORALES EN EL HOSPITAL



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDA?

Conocer la señalización visual en la cabecera de su paciente, con los colores:



Verde  
(Riesgo bajo)



Amarillo  
(Riesgo medio)



Rojo  
(Riesgo alto)

Las medidas a tomar por parte de usted como paciente, familiar o trabajador hospitalario para reducir el riesgo de caída dependerán del color asignado.

### RIESGO BAJO

1. Al ingreso, la enfermera te informará sobre la importancia de la prevención de caídas.
2. Recibirás orientación sobre el espacio y ambiente físico de la unidad en la que te encuentras.

3. Se le solicitará zapato antiderrapante cerrado tipo mocasín o sandalia con adecuada sujeción.
4. Solicita los dispositivos de ayuda (bastón, andadera, lentes o audífonos) para que estén al alcance del paciente.
5. Te sugerimos mantener ordenada la habitación, retirando todos los objetos que puedan producir caídas.

### RIESGO MEDIO

1. Solicita información acerca de las restricciones para la movilización del paciente.
2. Visita frecuentemente a tu paciente, considera que tienes necesidad de estar acompañado.
3. Si es necesario poner de pie al paciente, mantenlo sentado unos minutos en la cama antes de levantarlo.
4. Mantén los barandales en alto, mientras el paciente se encuentre en cama.
5. Apoya al paciente para asistir al sanitario o bien ofrézcale el orinal o cómodo con frecuencia.

### RIESGO ALTO

**ADEMÁS DE TENER PRESENTES TODAS LAS RECOMENDACIONES ANTERIORES, TE SUGERIMOS QUE:**

1. Permanezcas con el paciente las 24 horas a fin de disminuir el riesgo de caídas.
2. En caso de ser necesario, el personal responsable de la atención del paciente, te solicitará que firmes una Carta de Consentimiento, en la cual autorices la aplicación de medicamentos y medidas de sujeción para mejorar la seguridad del paciente.

***LAS CAÍDAS NO PUEDEN EVITARSE, PERO SI SE PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE TENERLAS.***