

Prevención de caídas



"Fuerzas razones hacen fuertes acciones"
Juntos podemos evitarlas

Autoras:

Verónica Robles Ortiz
Florentina López López
Carolina Alonso Rodríguez

Dirección Territorial de Melilla
Hospital Comarcal de Melilla
Dirección de Enfermería de Atención Especializada

Edita: © Instituto Nacional de Gestión Sanitaria
Subdirección General de Gestión Económica
y Recursos Humanos
Servicio de Recursos Documentales y Apoyo Institucional
Alcalá, 56 28014 Madrid

NIPO (en línea): 135-21-030-X
NIPO (en papel): 135-21-029-7
DL M 11962-2021

Colección Editorial de Publicaciones
del Instituto Nacional de Gestión Sanitaria: 2.095
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es>

Diseño y maquetación: Fernando San Gregorio
Imprime: Afanías, Gráficas y Manipulados, S.L.U.

*En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro
de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.*



**Información dirigida a
pacientes y familiares**



¿Qué es una caída?

La caída se define como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al individuo en contra de su voluntad.

¿Quién tiene más riesgo?

- Menores de 5 y mayores de 65 años.
- Personas con alteración del nivel de conciencia (confusión, pacientes mareados, desorientados...).
- Si está tomando medicamentos sobre todo para dormir, disminuir la tensión arterial, la glucemia...
- Caídas en hospitalizaciones previas.
- Movilidad reducida y necesidades especiales (incontinencia, urgencia miccional, o diarrea).
- Pacientes recién operados.

¿Cómo puede prevenir las caídas?

- Avise para que le bajemos la cama antes de levantarse, de manera que pueda apoyar correctamente los pies en el suelo.
- **No se levante rápido**, espere un par de minutos al borde de la cama, sobre todo si lleva mucho tiempo acostado.
- **Llame al timbre** si necesita ayuda para levantarse, ir al baño, si se encuentra mareado...
- Use **calzado adecuado**, antideslizante y cerrado.
- Preste especial atención si el **suelo está mojado**.
- **Solicite toda la información** que precise sobre dispositivos ortopédicos y/o de ayuda que se le haya proporcionado.
- Si tiene **subidas las barandillas de la cama**, déjelas así por su seguridad

Es muy importante que los **familiares colaboren** en la prevención de la caída y sigan nuestras recomendaciones:

- **Infórmese** sobre las actividades que puede hacer o no su familiar y cómo hacerlas. **Ayúdele** si lo desea, en la higiene, para ir al baño, a levantarse...
- Mantenga la habitación **libre de obstáculos** y evite el amontonamiento de objetos.
- Compruebe que la **cama esté en posición baja y frenada**.
- **Verifique el bloqueo** de sillones y sillas de ruedas.
- Procure que la **iluminación sea adecuada**.
- Cuando deje solo a su familiar **avísenos** y:
 - **Mantenga las medidas preventivas** tal y como las ha encontrado (barandillas subidas, posición de la cama, sujeciones...).
 - **Coloque los objetos personales** y el timbre a su alcance.