

Prevención de caídas en el hospital

Preventing Falls in the Hospital

While you are in the hospital, you may have tests, treatments or new medicines that could cause you to feel weak or dizzy. Even being in bed for just one day can make you feel weak. Be careful to avoid falling while you are in the hospital.

To Help Prevent Falls:

- Make sure your call light, table, telephone and anything else you need are within reach before staff leave the room.
- Ask the staff to help you as needed. Ask your nurse or doctor what activities are safe for you to do on your own.
- Ask for help **before** you get out of bed if you feel weak, lightheaded or dizzy.
- Wear slippers, socks or shoes that will not slip. Ask for a pair of slip resistant socks if needed.
- Keep the side rails on your bed up. Do not lean against the side rails.
- Take your time. Move slowly. Sit at the side of the bed for a minute before you stand up.
- Never use an IV pole or anything with wheels to support you.
- Go to the toilet often so you will not have to hurry.
- Ask someone to unplug and plug in your IV pump. Bending over can cause dizziness.

Mientras está en el hospital, puede tener exámenes, tratamientos o medicamentos nuevos que pueden causar que se sienta débil o mareada. Incluso estar en cama solo por un día puede hacer que se sienta débil. Tenga cuidado para evitar caerse mientras está en el hospital.

Para ayudar a prevenir caídas:

- Cerciórese de que su luz de emergencia, mesa, teléfono y cualquier otra cosa que necesite estén al alcance antes de que el personal salga de la habitación.
- Pida a alguien que le ayude en caso de que lo necesite. Pregunte a su enfermera o médico qué actividades son seguras para realizar por su cuenta.
- Pida ayuda **antes** de que se levante de la cama si se siente débil, aturdida o mareada.
- Use pantuflas, calcetines o zapatos que no resbalen. Pida un par de calcetines antideslizantes de ser necesario.
- Mantenga levantadas las barandas de su cama. No se recueste contra los rieles laterales.
- Tómese el tiempo necesario. Muévase lentamente. Siéntese al costado de la cama un minuto antes de levantarse.
- Nunca use un portasuero ni nada con ruedas para apoyarse.
- Vaya al baño con frecuencia para no tener que apresurarse.
- Pídale a alguien que conecte y desconecte el portasuero. Inclinarsse puede causar mareo.

- Avoid wearing long nightgowns or robes.
- Keep a light on in your room—even at night.
- Ask how to use devices such as canes, walkers and wheelchairs.\
- Evite usar camisas de dormir o batas largas.
- Mantenga una luz encendida en la habitación, incluso en la noche.
- Pregunte cómo usar aparatos tales como bastones, andadores y sillas de ruedas.\

Expect that staff will:

- Check on you often.
- Respond quickly to call lights and alarms.
- Store equipment and items out of the way.
- Clean up spills or slippery spots.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Espera que el personal:

- Pase a verla con frecuencia.
- Responda rápido a las luces de emergencia y alarmas.
- Almacene los equipos y artículos fuera del paso.
- Limpie los derrames o lugares resbaladizos.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.