

Nuestro programa de prevención de caídas ayuda a crear un entorno seguro durante su estadía en el hospital.

Programa de Prevención de Caídas

En Northwestern Memorial Hospital deseamos trabajar con usted y su familia para establecer un plan para hacer su estadía en el hospital lo más segura posible. Nuestro Programa de Prevención de Caídas se usa para:

- Identificar a los pacientes en riesgo de caídas.
- Tomar medidas para brindar protección contra caídas.

La primera medida implica una evaluación del riesgo de caídas del paciente. Para hacerlo, el enfermero le hará algunas preguntas:

- ¿Qué medicamentos toma? (Algunos aumentan el riesgo de caídas).
- ¿Usa algo para ayudarle a dormir?
- ¿Despierta a menudo durante la noche?
- ¿Necesita ir al baño con frecuencia (o con urgencia de corto aviso)?
- ¿Se siente inestable al estar de pie o siente mareos?
- ¿Necesita ayuda para caminar o usa un bastón o andador?
- ¿Se ha caído en los últimos 6 meses?

Es importante que informe a su enfermero sobre cualquier otra limitación física que tenga.

Otros factores también pueden ponerle en mayor riesgo de lesiones si se cae. Estos incluyen:

- Mayor edad más de 80 años
- Osteopenia, osteoporosis y enfermedad de “hueso frágil”
- Huesos rotos previamente
- Uso en casa de medicamentos para “diluir la sangre”
- Riesgo alto de sangrado (como tomar medicamentos anticoagulantes)
- Cirugía en las últimas 24 horas

Su médico o enfermero hablará con usted sobre estos riesgos y nuestro plan para mantenerle a salvo. Luego se implementan ciertas medidas de protección.

Los pacientes y las familias juegan un papel clave para prevenir caídas. Esto incluye tener:

- Su habitación ordenada.
- Los artículos necesarios a su alcance; incluida la luz de llamada.

También es importante saber:

- Cómo usar la luz de llamada.
- Sus lineamientos de actividad y cuándo necesita ayuda para levantarse de la cama.
- Cuando un miembro de su equipo de atención deba ayudarlo.
- Sus pautas de actividades seguras.

Otras cosas que puede hacer incluyen:

- Use calzado con buen apoyo o pantuflas con suela antideslizante para caminar.
- Pedir ayuda antes de levantarse de la cama si siente debilidad, mareo o aturdimiento.
- Usar la luz de llamada en el baño si necesita ayuda para regresar a su cama.
- Informar al personal si hay derrames en el piso.
- Preguntar acerca de las maneras para mantenerse seguro.

En casa

Usted puede ayudar a prevenir caídas después de salir del hospital al:

- Conocer más sobre sus medicamentos y cómo interactúan. Algunos medicamentos pueden hacerle sentir adormecido o mareado, estos síntomas pueden provocar caídas.
- Acudir a que le revisen la vista y utilizar los anteojos o lentes de contacto recetados. La vista deteriorada puede aumentar su probabilidad de caídas.
- Tomar las medidas para hacer más seguras las zonas habitables. Retirar los peligros de tropiezo y utilizar alfombras antideslizantes en la tina o en el piso de la ducha. Considere colocar barras de agarre junto al inodoro o en la tina y pasamanos en las escaleras.
- Hablar con su médico sobre un programa de ejercicios que mejore su fuerza, coordinación y flexibilidad.

Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese con Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en hlc@nm.org, o llame al 312.926.5465. Los profesionales de información médica pueden ayudarlo a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Falls Prevention Task Force (Fuerza de Tarea para la Prevención de Caídas)