

Puede contactarnos en:

Esta información también está  
disponible en: [www.BristolHospice.com](http://www.BristolHospice.com)



## Seguridad ante caídas

Si su ser querido experimenta una caída, ¡por favor llame!

**¡Estamos disponibles 24/7!**

**El objetivo es que trabajaremos para reducir la posibilidad de que sus seres queridos se caigan.**

Esto significa:

1. Tratar de crear el ambiente óptimo para su ser querido que reducirá su posibilidad de que se caiga.
2. Evaluar continuamente la condición y entorno de su ser querido para anticipar movimientos y elementos deseados para reducir su posibilidad de que se caiga.
3. Si ocurre una caída, poner en práctica intervenciones que disminuyen la posibilidad de otra caída para su ser querido.

### Cuál es la definición de una caída:

Si su ser querido tiene un cambio repentino no intencional en la posición que hace que baje a un nivel de posición inferior, esto se considera una caída. Incluso si su ser querido no sale herido por la caída, por favor llame al número 24/7 Bristol para que una enfermera haga una evaluación para detectar lesiones no visibles. Queremos ayudar.

### Cómo identificar que su ser querido podría estar en riesgo de caída:

1. Señales de una conciencia alterada de su entorno
  - a. Si su ser querido tiene dificultad con su memoria
  - b. Si su ser querido tiene dificultad con su visión
  - c. Si su ser querido está recibiendo medicamentos que hace que esté somnolento, mareado o confundido
  - d. Si su ser querido tiene problemas para entender sus limitaciones
2. Señales de peligros de tropiezo, tales como:
  - a. Alfombras pequeñas sueltas
  - b. Alfombras grandes con arrugas
  - c. Elementos en los peldaños de las escaleras
  - d. Elementos en el suelo por las rutas por donde camina
  - e. Luz tenue o deficiente
  - f. Mascotas
  - g. Muebles inestables
  - h. Alambres o cables en los sitios por donde se camina
  - i. Gavetas inferiores que no están bien cerradas
  - j. Superficies desiguales para caminar
  - k. Falta de pasamanos en las escaleras
  - l. Falta de barra de agarre en el inodoro o en la ducha
  - m. Dificultades para usar dispositivos de ayuda tales como caminadoras o bastones

# SEGURIDAD EN EL HOGAR

## ESTRATEGIAS PARA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

### ILUMINACIÓN

#### Interruptores y lámparas

Asegurar que las lámparas proporcionan iluminación amplia en una habitación. Los interruptores deberían ser de fácil acceso.

#### Baja iluminación

Utilizar luces nocturnas, especialmente desde el dormitorio hasta el baño. Considere también colocar una luz nocturna cerca de los peldaños.

#### Deslumbramiento

Reduzca la exposición al deslumbramiento ocasionado por las bombillas de luz colocando bombillas mate, cortinas opacas o persianas preferentemente verticales.

### SUELO Y PASILLO

#### Abarrotamiento

Mueva muebles y otros elementos para despejar los pasillos

#### Alfombras pequeñas

Quite las alfombras pequeñas, sustituya con alfombras antirresbalantes delgadas y de pelo corto o aplique cinta/almohadillas antirresbalantes por debajo

#### Alfombras grandes

Si las alfombras grandes están desgastadas, considere reparar o reemplazar. Asegúrese de que los bordes estén pegados con cinta si tienen propensión a deformación o rizado

#### Baldosa/linóleo/madera

Utilice alfombras grandes antirresbalantes para superficies resbalosas. Si puede, aplique cera para suelo antirresbalante.



### ESCALERAS

#### Pasamanos

Asegurar que todas las escaleras tengan un pasamanos. Si el pasamanos está instalado, asegurar que está bien anclado

#### Peldaños

Si los peldaños están resbalosos, aplique un banda antirresbalante. Repare cualquier alfombra grande desgastada. Considere aplicar cinta de color brillante para mejor visibilidad de los peldaños.

### BÁNO

#### Inodoro

Considere instalar barras de agarre o elevador de inodoro para facilitar sentarse o ponerse de pie

#### Bañera/ducha

Instale una barra de agarre en la bañera o montada en la pared. Considere utilizar una silla para la ducha o banco de transferencia. Coloque una estera de goma antirresbalante en el suelo de la ducha o bañera.

#### Baldosas/linóleo

Aplique tiras antirresbalantes o cintas adhesivas al suelo, especialmente frente a la bañera y el inodoro.

### MUEBLES

#### Cama

Si la cama está demasiado baja, reemplace con un colchón más grueso o agregue un elevador para incrementar la altura. Si está muy alta, reemplace con un colchón más fino.

#### Asientos

Asegúrese de que sea fácil sentarse y levantarse de las sillas. Si está muy baja, agregue un cojín o un elevador para agregar altura. Asegúrese de que todas las sillas y sillones tengan reposabrazos.

#### Almacenamiento

Mantenga los elementos de uso frecuente al alcance de la mano, aproximadamente al nivel de la cintura. Use un dispositivo para agarrar elementos del suelo o desde sitios altos.