



EVITEMOS POSIBLES CAÍDAS.

La caída de pacientes, tanto en el ámbito hospitalario como en el domiciliario, es un problema común pero prevenible. Te damos algunos consejos útiles para hacerlo.



Durante la internación.

Evaluación del riesgo de caídas: debilidad muscular, caídas previas, etc. Se evaluará a través de una escala.

Puede ser necesaria la restricción de la movilidad del paciente, para lo cual contamos con un consentimiento Informado de sujeción.

Entorno seguro: sin obstáculos que puedan causar tropiezos y bien iluminado. Mantener las barandas de la cama elevadas, si está indicado.

Uso de calzado adecuado: evitar el uso de pantuflas o caminar descalzo.

Asistencia en la movilidad: ayudar al paciente a levantarse de la cama o a caminar. Utilizar dispositivos de asistencia como bastones, andadores o sillas de ruedas, según corresponda.

Educación al Paciente y su Familia: instruir a los pacientes y su familia sobre la importancia de pedir ayuda al personal para levantarse o movilizarse durante la internación. Instruirlos acerca de cómo asistir al paciente sin poner en riesgo su seguridad en el domicilio.



En el domicilio.

Evaluación del hogar: identificar peligros potenciales de caídas tales como alfombras, cables sueltos, escaleras sin pasamanos. Garantizar buena iluminación, sectores libres de obstáculos. Instalar barras de apoyo en el baño, si es posible.

Adaptación del espacio: colocar alfombras antideslizantes en baños y pasillos, utilizar luces nocturnas en áreas de circulación.

Uso de calzado y ropa adecuados: el calzado debe tener suela antideslizante. La ropa no debe dificultar el movimiento o poder engancharse en objetos.

Ejercicio físico y Rehabilitación: promover la actividad física regular para mejorar la fuerza muscular.

Asistencia y supervisión: si el riesgo de caída es alto es recomendable la ayuda de un cuidador o la instalación de dispositivos de monitoreo.

Uso de dispositivos de ayuda: proveer, si es necesario, bastones, andadores o sillas de ruedas y asegurarse de que sean utilizados correctamente.

Revisión de medicamentos: revisar con regularidad los medicamentos que recibe el paciente, especialmente aquellos que pueden provocar como efectos secundarios mareos o somnolencia.

Equipo de salud: comunicación constante con los profesionales a cargo para asegurar que el plan de cuidados sea el adecuado.

Reducir el riesgo de caídas mejora la seguridad y la calidad de vida del paciente.