



Spanish Version

Programa de prevención de caídas

Lo hacemos posible.

RUNNYMEDE
HEALTHCARE CENTRE

625 Runnymede Rd.
Toronto, ON M6S 3A3
T 416 762 7316
F 416 762 3836
www.runnymedehc.ca



Runnymede Healthcare Centre recibe financiación de la Red Local de Integración de Salud de Toronto Central (Toronto Central Local Health Integration Network). Las opiniones expresadas en esta publicación no representan necesariamente los puntos de vista de la Red Local de Integración de Salud de Toronto Central.

Runnymede Healthcare Centre es un centro líder reconocido en atención hospitalaria y ha recibido la máxima distinción de Accreditation Canada. Nuestros programas ayudan a los pacientes a retomar sus vidas en casa o en la comunidad.

Programa de prevención de caídas

En Runnymede, la seguridad de los pacientes es nuestra máxima prioridad y nos esforzamos por garantizar que se minimicen los riesgos de caídas.

Evaluaremos su riesgo de sufrir caídas:

- Al momento de la admisión.
- Después de una caída.
- Después de un cambio en su estado de salud.

En caso de caídas, haremos lo siguiente:

- Evaluar si hay lesiones.
- Proporcionar tratamiento.
- Ofrecer un seguimiento para reducir el riesgo de lesiones en el futuro.

Si usted corre el riesgo de sufrir una caída, nosotros vamos a:

- Desarrollar un plan de atención personalizado para abordar sus riesgos.
- Realizar evaluaciones y tratamientos dirigidos a sus factores de riesgo de caídas.

¿QUÉ DEBE HACER SI SE CAE?

Si se cae:

- No intente levantarse por su cuenta.
- Pida ayuda para llamar la atención del personal.
- Si puede, utilice el timbre de llamada o su voz para pedir ayuda y alertar al personal.

CÓMO PREVENIR CAÍDAS

Estrategias que debe seguir para prevenir caídas:

- Mantenga el timbre de llamada al alcance de la mano.
- Utilice las ayudas para la movilidad o los equipos de adaptación según lo recetado, y manténgalos a su alcance.
- Use calzado ajustado, plano, antideslizante y con talón cerrado.
- Use ropa cómoda y bien ajustada, que no arrastre por el suelo.
- Use sus anteojos y aparatos auditivos según lo recetado.
- Mantenga su habitación ordenada.
- Mantenga cerca los artículos que utiliza con frecuencia.
- Evite apoyarse en los muebles cuando se desplace.
- Haga ejercicio con regularidad bajo la supervisión de sus terapeutas.
- Informe a su terapeuta si siente dolor.
- Pida ayuda si la necesita o si se lo recomiendan.

EQUIPO DE MOVILIDAD

Su terapeuta marcará su equipo de movilidad con cinta adhesiva de distintos colores para que quede claro cómo debe utilizarse:

- **Cinta roja:** recomendamos utilizarlo con la ayuda práctica del personal.
- **Cinta amarilla:** se recomienda utilizar bajo la atenta supervisión del personal.
- **Cinta verde:** puede utilizar el equipo sin supervisión.

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR CAÍDAS

Su equipo terapéutico puede analizar más estrategias de prevención de caídas específicas para sus necesidades particulares.

Las instrucciones pueden incluir:

- Momentos en los que debe pedir ayuda para desplazarse (por ejemplo, para levantarse o acostarse, desplazarse a la silla junto a la cama, ir al baño, etc.).
- Mantener sus ayudas para la movilidad al alcance de la mano.
- Asegurarse de que las áreas de paso estén libres de obstáculos y desorden.
- Usar calzado antideslizante cuando se levanta de la cama.
- Cómo su familia, amigos y voluntarios pueden participar para ayudar a prevenir caídas.
- Ir al baño a intervalos regulares.
- Garantizar una iluminación adecuada, especialmente por la noche.

Pueden recomendar equipos tales como:

- Alarma para la cama.
- Alarma para sillas de ruedas.
- Alfombrillas.
- Notas recordatorias (por ejemplo, a quién llamar para pedir ayuda).