

Puede contactarnos en:

Esta información también está
disponible en: 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 somnoliento, 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.

BAÑO

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.