

RECOMENDACIONES GENERALES

◉ CALZADO SEGURO ◉



Utilizar calzado seguro que tenga suela **antideslizante**, **tacón bajo**.

◉ EN EL HOGAR ◉



No levantarse rápidamente de la cama, **primero sentarse al borde por unos segundos** antes de ponerse en pie.



Iluminación adecuada en todos los ambientes.



Utilizar **barreras de apoyo o pasamano** en lugares como baños, escaleras, etc.

◉ PASO SEGURO ◉



Si es necesario utilizar elementos como **bastón**, y/o **caminador** para movilizarse.



Evitar caminar sobre el **suelo mojado** y/o sin calzado.



Quitar todo **objeto bajo** que pueda interferir con el paso al caminar.



Colocar **tiras y/o alfombras anti-deslizantes** en baños y en zonas que puedan mojarse.



Educar al acompañante del paciente para brindar un acompañamiento efectivo, orientándolo a que **solicite ayuda siempre** para la movilización del paciente.



PREVENCIÓN INTEGRAL EN CAIDAS



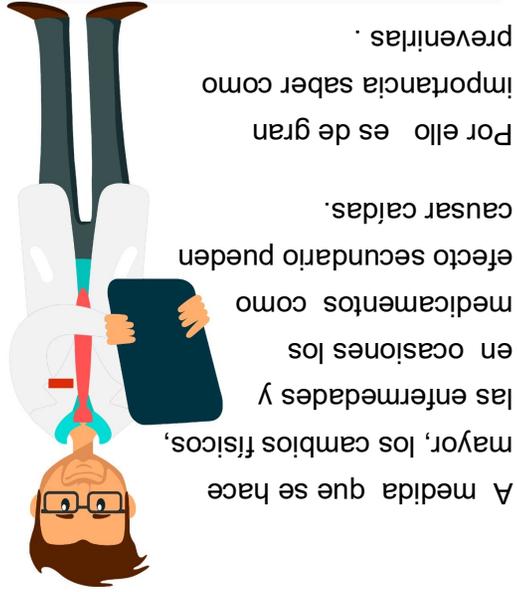
COMUNIQUESE CON NOSOTROS

CUANDO USTED LO REQUIERA

PBX : 744 2838 CELULAR : 318 721 3116

AV CALLE 6 #78- 11, BARRIO MANDALAY

CONSEJOS SIMPLES PARA EVITAR CAIDAS.



A medida que se hace mayor, los cambios físicos, las enfermedades y en ocasiones los medicamentos como efecto secundario pueden causar caídas. Por ello es de gran importancia saber como prevenirlas.

FACTORES DE RIESGO

- Lesiones
 - Traumatismo de alto riesgo
 - Alto riesgo de protección
 - Alteraciones de la percepción
 - Alteración de la conciencia
- Usuarios con diagnósticos de :

LAS CAIDAS PUEDEN OCASIONAR



FRACTURA



PERDIDA DE LA FUNCIONALIDAD



HEMORRAGIAS (SANGRADO) INTERNO



LESION EN LA PIEL



DOLOR INTENSO EN ZONA DE GOLPE



INFLAMACION



PERDIDA DEL CONOCIMIENTO

¡ PARA TENER EN CUENTA !

1 ACTUALIZAR REGULARMENTE LA CONSULTA CON TU MEDICO



Realice una lista de los medicamentos, para saber cuales pueden ser los efectos secundarios y las interacciones que pueden aumentar el riesgo de caída.

2 PERMANEZCA EN MOVIMIENTO

Trastornos de la visión o de los oídos pueden aumentar el riesgo de caída. Prepárese a disminuir sus enfermedades y si se siente cómodo al andar. La edad es uno de los principales factores de las caídas.

La actividad física como caminar y estiramiento muscular reduce el riesgo de caídas mejorando la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad.

