

"No **¡NO SE LEVANTE**
A **SÓLO, PIDA AYUDA!**
JU **¡JUNTOS PODEMOS** las
Caídas **PREVENIR LAS**
CAÍDAS!

HOSPITAL REGIONAL UNIVERSITARIO DE MÁLAGA

951 29 00 00
www.hospitalregionaldemalaga.es



ZONA LIBRE DE CAIDAS

**RECOMENDACIONES DE
CUIDADOS PARA LA
PREVENCIÓN DE CAÍDAS**

LA IMPORTANCIA DE LAS CAÍDAS

Las CAÍDAS son un importante problema de salud, y sus lesiones pueden ser graves y afectar a su calidad de vida.

Le aconsejamos que siga las siguientes recomendaciones de cuidados y participe activamente en la PREVENCIÓN DE CAÍDAS, ya que su implicación en el autocuidado es una herramienta clave.

¡NO SE LEVANTE SOLO, PIDA AYUDA!

RECOMENDACIONES DE CUIDADOS

IMPLÍQUESE EN SU AUTOCUIDADO

Implíquese en su propia seguridad para **PREVENIR LAS CAÍDAS** fomentando el autocuidado ayudado por sus familiares.

Hable con su enfermera de **los factores de riesgo** de las caídas



MOVILIZACIÓN

NO SE LEVANTE SOLO, pida **AYUDA** a un familiar o al personal sanitario.

Haga ejercicio, pasee por la planta y manténgase activo después del alta.

#ZONA LIBRE DE CAIDAS



VIGILE SU ENTORNO

Deje el **timbre** a su alcance y todos sus enseres personales accesibles en la mesa de noche: gafas, audífono, teléfono, etc.

Deje **libre las zonas de paso en su habitación** y asegúrese que estén iluminadas al levantarse.



OTRAS MEDIDAS

Consulte con su médico el uso de medicamentos que favorecen las **CAÍDAS**.



Mantenga la cama a baja altura. Use calzado adecuado y antideslizante.



LE RECOMENDAMOS QUE VEA ESTE VÍDEO CON ACCESO DE CÓDIGO QR

