

# ¿Qué hacer si tienes alto riesgo de caídas?



## ¿Tú enfermera te informó que tienes alto riesgo de caídas?

Esto significa que existen algunos factores que podrían aumentar la posibilidad de que sufras una caída durante tu hospitalización.

Este riesgo puede estar relacionado con tu condición actual, pero no siempre será el mismo, ya que el riesgo de caídas se reevalúa y se actualiza cada 24 horas.

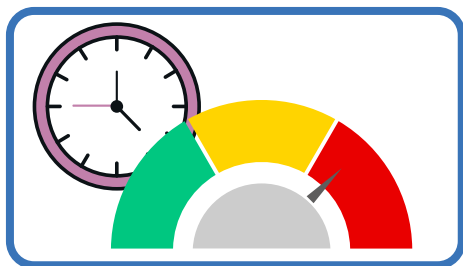
## ¿Qué hacemos como institución para cuidarte?



Te identificaremos como paciente de alto riesgo colocando un **brazalete azul en tu muñeca y una señalética especial en tu habitación.**



Mantendremos tu **cama en la posición más baja y con barandas en alto** siempre.



Aplicaremos una **escala que evalúa el riesgo de caídas** cada 24 horas y te informaremos si hay cambios.

## ¿Qué recomendaciones debes seguir para prevenir las caídas?



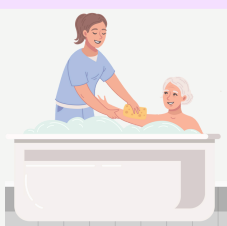
**Siempre sigue las instrucciones** del personal de salud



**Llámanos antes de levantarte**, incluso si solo vas a pasar de la cama al sillón. Espera nuestra ayuda.



**Avisa cuando necesites ir al baño.** Te daremos privacidad, pero debemos ayudarte a pararte del inodoro. Por eso, avísanos cuando hayas terminado.



**Te asistiremos en la ducha**



**No intentes alcanzar objetos fuera de tu alcance.** Si necesitas algo, llámanos.



**Asegúrate de usar zapatos cerrados** (afirmen el talón), con suela antideslizante y cómodos.

## Importante a considerar



**El baño es el lugar donde más se caen las personas.** Por eso te solicitamos que nos solicites siempre asistencia.



Es importante mantenerte activo, por lo tanto para **levantarte o caminar debe ser siempre con supervisión.**

**Si sigues las recomendaciones que te mencionamos, la probabilidad de que te caigas es baja.**

## Repasemos lo aprendido

¿Qué recomendaciones debes seguir para prevenir caídas?

¿Para levantarte o caminar necesitas supervisión?

Síguenos en:



Versión N°1 - Agosto / 2025  
Educación Paciente y Familia  
Dirección Corporativa de Enfermería