

# Para prevenir caídas en el Hospital

## *Sepa cuando pedir ayuda*

A medida que vaya mejorando su salud, usted podrá caminar más y mejor. Para evitar una caída y no lastimarse siga estos consejos:

- Use zapatos o calcetines antideslizantes cada vez que se levante de la cama.
- Llame a la enfermera si se siente mareado, débil o desorientado. No se levante por cuenta propia.
- Pida ayuda para ir al baño. Asegúrese de que no haya obstáculos en su camino al baño.
- Apóyese en objetos fijos cuando necesite soporte. No se apoye en el portasuero, la mesa para la bandeja (charola), la silla de ruedas ni cualquier otro objeto movable.
- Use las barandas en el baño y los pasillos.
- Si necesita lentes o audífonos, úselos.
- Tenga a mano los objetos importantes. Esto incluye el aparato para llamar por ayuda.

