

- Reduzca la presencia de obstáculos, como alfombras o mesas bajas, y deje espacios libres para poder caminar.
- Evite subirse en taburetes o escaleras, así como en otras zonas inestables.
- No camine a oscuras. Vaya siempre por lugares bien iluminados.
- Al levantarse de la cama, incorpórese lentamente y siéntese en el borde de la cama unos minutos antes de ponerse de pie.
- En la medida de lo posible, evite tener a sus mascotas deambulando por el domicilio.

#### TELÉFONOS DE CONTACTO

Puede avisarnos, durante su ingreso en Hospitalización a Domicilio, los **365** días del año, de **08:00 a 20:30 horas** al teléfono **638210563**. Fuera de este horario, por favor póngase en contacto con el **112**.

## GUÍA DE RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN SU DOMICILIO



## INTRODUCCIÓN

El Hospital General Universitario Gregorio Marañón le da la **BIENVENIDA** al Servicio de Hospitalización a Domicilio, dependiente del Departamento de Especialidades Médicas.

El siguiente documento tiene como finalidad informar y dar una serie de recomendaciones sobre la prevención de caídas en su domicilio.

Nosotros valoraremos su riesgo de sufrir una caída y le informaremos de cómo prevenirlas. Siga nuestras recomendaciones y no dude en pedirnos ayuda cuando lo necesite

Los familiares o cuidadores a cargo son fundamentales en el seguimiento de estas medidas de prevención.

## QUÉ HACER SI SE PRODUCE UNA CAÍDA

- Avisar al 112 si considera que requiere asistencia sanitaria urgente.
- Si tiene “botón” de teleasistencia, ACTÍVELO.
- Póngase en contacto con nosotros a través del teléfono.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Debe llevar siempre la PULSERA IDENTIFICATIVA durante su ingreso y en caso de deterioro o pérdida, por favor indíquenoslo para proceder a su sustitución.
- Es recomendable que esté acompañado el mayor tiempo posible.
- Realice una alimentación equilibrada y no olvide hidratarse.
- Si nota mareos o disminución de la visión, por favor consúltenos.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Si tiene un dispositivo de oxigenoterapia, tenga cuidado con la alargadera del sistema para evitar tropiezos.
- Si tiene un sondaje vesical, no olvide coger la bolsa colectora en los desplazamientos que realice.
- Los medicamentos diuréticos, hipotensores, tranquilizantes, hipnóticos... aumentan el riesgo de sufrir una caída. Si los toma, extreme las medidas de precaución.
- Utilice un calzado cómodo, cerrado y con suela antideslizante, para hacer sus desplazamientos.
- Si utiliza silla de ruedas, asegúrese de que está frenada al ponerse de pie.
- Si utiliza andador o bastón, camine sin prisa.
- Evite pisar suelos mojados o deslizantes.