

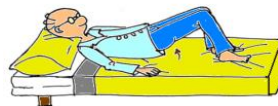
Programa de Ejercicios para estimular la movilidad activa del paciente.

Una de las principales causas de pérdida de equilibrio es el sedentarismo. El ejercicio desarrolla el tono muscular, mejora el equilibrio y previene las caídas.

Usted puede beneficiarse realizando los siguientes ejercicios, si es posible, a diario. Si siente alguna molestia deje de hacerlos y consulte con su médico y/o enfermera.



Llevar una pierna al pecho y después la otra.



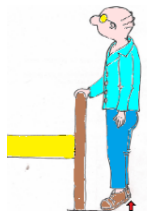
Con las piernas flexionadas levantar las nalgas de la cama.



Sentado al borde de la cama. Levantar una pierna y luego la otra.



Levantarse y sentarse de la cama apoyándose con las manos abiertas sobre el colchón.



De pie agarrado a la barra de la cama, mantenerse erguido con los pies en puntillas

Caminar.

Subir y bajar escaleras.

En el Complejo Hospitalario Universitario de Albacete estamos trabajando para prevenir las caídas.

Las caídas son el tipo de accidente más frecuente entre las personas mayores. Cada año se cae una de cada tres personas, aumentando el riesgo con la edad y también durante el ingreso hospitalario, afectando a nivel personal y generando coste sanitario.

Las caídas pueden ser de carácter leve (contusiones, abrasiones) o más graves (fracturas e incluso producir la muerte). Además, tienen consecuencias físicas a largo plazo como la necesidad de ayuda para caminar o para realizar actividades cotidianas, y secuelas psicológicas como miedo a volver a caer limitando la independencia, la calidad de vida y la recuperación.

Las caídas no se deben al envejecimiento normal del individuo, son "PREDECIBLES" y por tanto, podemos prevenirlas actuando de forma activa, estableciendo hábitos, observando el entorno y evitando riesgos.



RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

¿Por qué se producen las caídas?

Las caídas tienen múltiples causas: unas son propias de la persona (hábitos de vida, toma de determinados medicamentos, déficit auditivo, visual, patologías, etc.) y otras propias del entorno.

En el Hospital: usted y sus familiares nos pueden ayudar a prevenir las caídas.



- Avise a su enfermera cuando se vaya a quedar solo.
- Comprueben que la cama esté en posición baja y frenada. Verifique bloqueo de sillones y sillas de ruedas.
- Llame al timbre si necesita ayuda para levantarse, ir al baño o está mareado.
- No suba las barandillas de la cama a menos que se lo indique el personal sanitario. Es por su seguridad.
- Siempre que ocurra un incidente o caída, aunque sea sin consecuencias, comuníquelo al personal de enfermería.
- Al levantarse de la cama, siéntese en el borde unos minutos antes de ponerse en pie.
- Evite que le arrastre el pantalón y/o cinturón.
- Avise si el suelo está mojado.
- Use zapatillas o zapatos cerrados y con suela de goma. No camine descalzo o sólo con calcetines.



- Utilice bastón o andador si tiene problemas para caminar.
- Mantenga las zonas de paso libre de obstáculos.
- Recuérdele diariamente el día y lugar en el que se encuentra para mantenerle orientado.
- Mantenga una iluminación adecuada en la habitación tanto diurna como nocturna.
- Coloque los objetos de uso frecuente y el timbre a su alcance.



En su domicilio: mejore su seguridad. El 60% de las caídas ocurren en casa.

- Mantenga libres de obstáculos las zonas de paso: cables eléctricos, zapatos, alfombras, etc.
- Procure que la iluminación de la casa sea adecuada.
- Instale barras de sujeción en duchas y bañeras, así como superficies antideslizantes.
- En las escaleras: utilice barras de apoyo y coloque interruptores para la luz en ambos extremos.
- Lleve un calzado adecuado (cerrado, suela de goma antideslizante y tacones bajos).
- Utilice los dispositivos para caminar que le hayan recomendado los sanitarios (andador, bastón, etc.).
- Tenga cerca los números de teléfono de emergencia y solicite información sobre el teléfono de teleasistencia.
- Siga una dieta variada que incluya alimentos ricos en calcio (leche, queso, yogures). Evite la obesidad. Vigile la salud de sus huesos (prevención y tratamiento de la osteoporosis).

