



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

¡Llámenos! ¡No se caiga!

En esta información se describe lo que puede hacer para evitar caerse y mantenerse seguro durante su estadía en el hospital. Es posible que, al estar en el hospital, se sienta débil. Siga estas pautas para evitar caerse.

- Pida ayuda todas las veces que deba levantarse de la cama o incorporarse de una silla.
- No vaya al baño solo.
- No se agache. Si se le cae algo, pida ayuda.
- No se apoye sobre muebles que tengan ruedas, como su mesa de luz, mesa para comer en la cama o portasueros.
- Use calzado seguro y estable, como por ejemplo modelos con cordones o pantuflas con suelas antideslizantes. No use calzado ni pantuflas abiertas.
- Pida ayuda inmediatamente si ve derrames en el piso.
- Utilice las barras de seguridad en el baño y las barandas en los pasillos.
- Si tiene anteojos o audífonos, úselos cuando esté despierto.
- Infórmenos de lo que necesite tener cerca. Ayúdenos a asegurarnos de que:
 - Ubiquemos el botón de emergencia donde pueda alcanzarlo.
 - Coloquemos los artículos que pudiera necesitar (como su teléfono, libros o anteojos) donde pueda alcanzarlos.
 - Encendamos una luz de noche antes de que oscurezca.
 - Levantemos la baranda principal de la cama para mantenerlo seguro.
 - Limpiemos el desorden alrededor de su cama y su silla



¡Llámenos!
¡No se caiga!

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Call! Don't Fall! - Last updated on December 12, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Última actualización

Diciembre 12, 2022

Learn about our [Health Information Policy](#).

Díganos qué piensa

Díganos qué piensa

Sus comentarios nos ayudarán a mejorar la información educativa que brindamos. Su equipo de atención no puede ver nada de lo que escriba en este formulario para comentarios. No lo use para consultar sobre su atención. Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cuando leemos los comentarios, no podemos responder preguntas. No escriba su nombre ni su información personal en este formulario para comentarios.

¿Esta información fue fácil de entender?

Sí

Algo

No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar