Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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

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

Call! Don't Fall! - Last updated on July 21, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center