

CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS

DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA

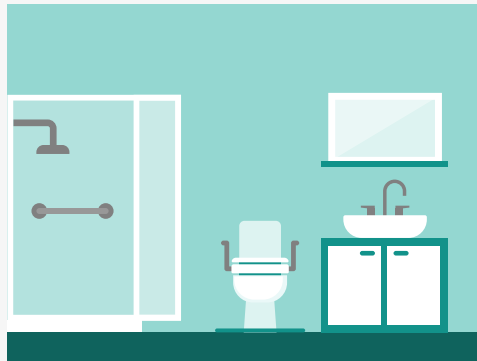
Usted acaba de ser operado, lo que puede limitar su capacidad para caminar, y se le ha indicado una medicación que puede interferir con su equilibrio y/o su capacidad de decisión. Revise estas precauciones y consejos para ayudar a minimizar las posibilidades de caídas en casa.

BAÑO

Tenga mucho cuidado en las habitaciones y al entrar y salir de la ducha

Utilice alfombras antideslizantes

Utilice calcetines o calzado antideslizante (*las sandalias o zapatos sin soporte son un peligro*)

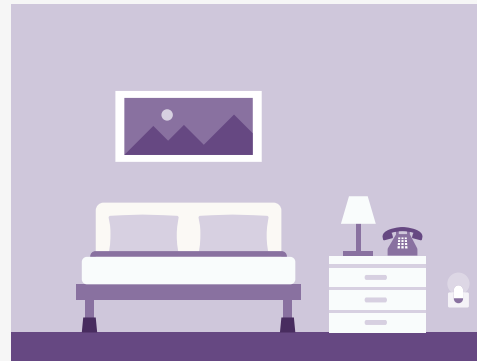


DORMITORIOS

Facilite el acceso a todos los artículos imprescindibles

Conecte luces de orientación nocturna

Tómese el tiempo necesario para concentrarse en su entorno (*su visión puede estar afectada/borrosa por los medicamentos*)



HABITACIONES/ESCALERAS

Tómese su tiempo y encienda las luces a medida que avanza de una habitación a otra

Tenga mucho cuidado en las escaleras, utilice los pasamanos para subir y bajar

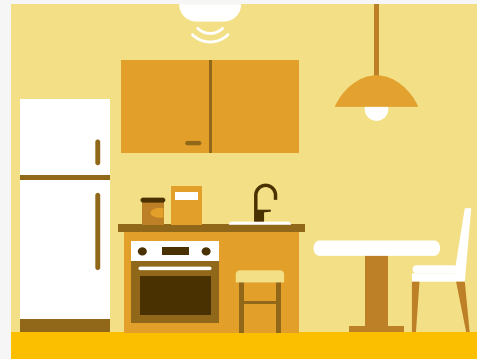
Despeje el camino; las alfombras, los cables y las mascotas pueden interponerse en su camino



COCINA

Utilice la andadera, el bastón, las muletas, el cinturón de seguridad o cualquier otro dispositivo de ayuda que le haya recomendado su médico

Ingiera agua u otros líquidos para mantenerse hidratado



WILLAMETTE
SURGERY CENTER



SI USTED SE CAE: Muchas caídas no causan lesiones, pero si se cae, se lastima y necesita ayuda, llame al 911. Llame también a su consultorio médico y hágales saber. Ellos pueden aconsejarle si es necesaria una consulta de control.

Recursos: Programa Steadi (Detención de accidentes, muertes y lesiones de los ancianos) de los CDC en [CDC.gov/steady](https://www.cdc.gov/steady) y el Comité Conjunto SpeakUp del programa para prevenir caídas en [jointcommission.org/resources/for-consumers/speak-up-campaigns/to-prevent-falls](https://www.jointcommission.org/resources/for-consumers/speak-up-campaigns/to-prevent-falls)

CONSEJO: Pida a un amigo o familiar su presencia un día extra para ayudarle a adaptarse a las limitaciones que pueda tener después de la operación.

