



Seguridad en el hospital

Los primeros días, su familiar estará en cama o iniciando movimientos con ayuda. La prioridad es evitar caídas y proteger la cadera operada.

Avisé al personal si el paciente

Estas situaciones aumentan el riesgo de caída o de complicación.

- Tiene problemas para ver, oír o entender, o se desorienta.
- Se le olvidan las indicaciones o intenta levantarse solo.
- Tiene dolor que no se controla, o no puede orinar o evacuar.
- Tras un medicamento queda muy adormilado o con reflejos lentos.
- Se le salió un suero, una sonda o se aflojó el vendaje.

Seguridad en la cama

La mayoría de las caídas en el hospital ocurren al intentar levantarse solo.

- Verifique que la cama tenga el freno puesto y quede en la posición más baja.
- Mantenga los barandales arriba, sobre todo al dormir.
- Deje a su alcance el timbre, agua, lentes y objetos personales.
- Pídale que llame al timbre y espere ayuda; que no intente estirarse ni pararse solo.
- No deje que se baje ni se mueva de la cama sin ayuda del personal o de usted.
- Mantenga el piso libre de obstáculos y los líquidos derramados, secos.

Cuide la cadera operada al moverlo

Mover bien evita dañar la cadera y duele menos.

- Hágalo siempre con ayuda del personal; no lo mueva solo.
- Coloque una almohada entre las piernas si se la indicaron.
- Evite que cruce las piernas o gire bruscamente la cadera.
- Apóyelo del tronco o la cintura; nunca lo jale de los brazos.
- Respete las indicaciones de su equipo sobre la pierna operada (cada cirugía es distinta).
- Avise antes de moverlo y cuente: uno, dos, tres.



+ Sondas, sueros y herida

Cúdelos al acomodarlo para no jalarlos.

- Tenga cuidado con el suero, la sonda y los drenajes al cambiarlo de posición.
- No los doble, jale ni cierre; si algo se sale o se moja, avise enseguida.
- No destape ni toque la herida; manténgala seca y limpia.
- Lávese las manos antes y después de tocar al paciente.

+ Medicamentos e higiene

Su ayuda evita errores y contagios.

- No le dé medicamentos por su cuenta; informe al personal qué toma en casa y sus alergias.
- Avise si nota efectos como mucho sueño, náusea o mareo tras un medicamento.
- En esta etapa el aseo se hace en la cama, con ayuda del personal.
- Si usted está enfermo o resfriado, evite la visita o use cubrebocas.
- Para comer o beber, ayúdelo a incorporarse; si tose o se atraganta, avise.

✓ Lo que debe recordar

- La prioridad es evitar caídas y proteger la cadera operada.
- Barandales arriba, freno puesto y todo a su alcance; que no se levante solo.
- No lo mueva solo: pida ayuda y cuide la pierna operada, sondas y sueros.
- Lávese las manos y avise ante dolor, somnolencia o algo fuera de lugar.