

Seguridad en caso de caídas

Las lesiones medulares pueden afectar su fuerza y su velocidad de reacción. Si puede caminar después de su lesión, puede encontrarse en grave riesgo de sufrir caídas. Sin embargo, pueden tomarse ciertas precauciones para evitarlo. Saber qué hacer cuando se produce una caída puede ayudarlo a estar seguro y a conseguir ayuda rápidamente.

Planificación en caso de caídas

El hecho de saber que está en riesgo de caerse le permite prepararse de antemano. Lleve un celular o un teléfono portátil con usted en todo momento. Tener un teléfono en caso de una caída puede asegurarle que conseguirá ayuda rápidamente. Otra opción es mandar a instalar otros teléfonos en habitaciones extra como el baño. Además, siempre puede llevar en su ropa una alarma para servicio de emergencias médicas. Eso le permitirá pedir ayuda en caso de que no pueda alcanzar un teléfono.



Hacer de su casa un lugar seguro

Tener un hogar seguro es importante para prevenir caídas. Ello incluye reducir el desorden y tener buena iluminación. El uso de barandales en las escaleras y en los pasillos puede ayudarlo a moverse por su casa de forma más segura. Su terapeuta puede evaluar su hogar. Asimismo, podrá darle ideas acerca de cómo hacerla un lugar más seguro que también satisfaga sus necesidades. A continuación se enumeran algunas de las cosas que pueden hacerse:

Living

- Quite las alfombras que cubren pequeñas áreas o fíjelas al suelo con cinta.
- Quite o fije las ruedas de los muebles.

Baño

- Instale un inodoro elevado en caso de tener problemas para levantarse de asientos bajos.
- Instale barandales cerca de la bañera y del inodoro.
- Utilice una alfombra antideslizamiento o un asiento de ducha en la bañera.
- Utilice un duchador manual y portátil.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOBILIDAD

Texto original de: Kristina Plourde. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Mb6-2015-10-28

Seguridad en caso de caídas

¿Cómo puede prevenir una caída?

Estos son algunos consejos a seguir para prevenir caídas:

- Utilice calzado con suela de goma y el talón cerrado cada vez que se traslada, se pone de pie o camina.
- Reconozca su nivel de energía y no se presione más allá de sus posibilidades.
- Al utilizar toda clase de aparatos, asegúrese de que estén bien colocados y de que los esté usando correctamente.
- Deténgase y recupere su equilibrio después de cambiar de posición.
- Infórmese acerca de los efectos secundarios de las medicaciones que toma.
- Practique con su terapeuta nuevas técnicas para trasladarse antes de hacerlo solo.
- Ejercítense a menudo para conservar o incrementar su fuerza.



¿Qué puede ocasionarle un mayor riesgo de caídas?

Distintas cosas pueden incrementar el riesgo de caídas. Sea extremadamente cuidadoso si algunos de estos factores lo afectan:

- Medicaciones
- Baja presión
- Uso de cuello ortopédico
- Cansancio
- Espasmos musculares
- Ambiente desordenado

¿Qué debo hacer luego de una caída?

Si sufre una caída, no intente levantarse inmediatamente. Permanezca calmado y revise si tiene alguna herida. Si está herido, pídale ayuda a alguien que esté cerca o pídale que lo ayude a llamar a un familiar o amigo. Si tiene una herida grave (por ejemplo, un hueso roto) llame al 911 para pedir asistencia. Si no tiene ninguna herida, trate de levantarse solo o con ayuda. Si está solo, traté de gatear hasta un teléfono cercano para pedir ayuda. De ser posible, cúbrase con algo caliente mientras espera que lo vengán a ayudar.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOBILIDAD

Texto original de: Kristina Plourde. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Mb6-2015-10-28

Seguridad en caso de caídas

¿Cómo me levanto del suelo?

Levantarse del suelo puede ser un desafío. Con práctica, muchas personas pueden lograr levantarse solas o con la ayuda de una superficie firme o de una silla. Si es lo suficientemente fuerte, su terapeuta lo ayudará a practicar esta habilidad. No intente hacerlo solo la primera vez a menos que sea una emergencia. Marque su ritmo mientras que se traslada tomándose pequeños descansos entre cada paso.

1. Empieza por girarse de lado o sobre su estómago.
2. Primero colóquese sobre sus codos.
3. Muévase sobre sus manos y rodillas.
4. Sosténgase de una superficie firme que le permita ponerse de pie.
5. Empuje su cuerpo hacia arriba con sus piernas y brazos.
6. Gírese suavemente y siéntese.



Consejo: Lleve un teléfono con usted en todo momento. Incluso pequeños tropiezos en el camino hacia el baño pueden resultar en una caída. Tener una alarma para servicio de emergencias médicas. Le permitirá pedir ayuda.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOBILIDAD

Texto original de: Kristina Plourde. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Mb6-2015-10-28