

PREVENIR LAS CAÍDAS

El caerse significa descender accidentalmente al suelo o a otro objeto, como a una cama o una silla. El caerse puede significar tropezarse con un objeto, caerse o resbalarse al suelo, o bien perder el equilibrio y agarrarse de alguna superficie u objeto para evitar caer al suelo. Es posible que usted piense que debido a su edad o salud general que tenía antes de su diagnóstico de cáncer no corra el riesgo de caerse. **Un diagnóstico de cáncer y/o tratamiento de cáncer puede colocarlo en alto riesgo de caerse.** Nuestro plan es asociarnos con usted para prevenir que se caiga y mantenerlo seguro mientras esté en Roswell Park y en su casa.

Puede pensar que el caerse no le causará ningún daño grave. Para alguien que esté recibiendo tratamiento para el cáncer, el caerse puede tener consecuencias graves y podría resultar en una lesión seria, retrasar el tratamiento o la hospitalización.

¿Por qué corro el riesgo de caerme?

- **Debilidad y fatiga:** Una marcha normal es cuando una persona está erguida, derecha, con los brazos balanceándose libremente a los lados. Los tratamientos contra el cáncer, incluyendo cirugía, quimioterapia y radiación, pueden causar fatiga y debilidad, lo que puede provocar problemas para caminar distancias o una marcha inestable.
- **Efectos secundarios:** Algunos fármacos afectan su visión, audición y equilibrio.
- **Neuropatía:** Los nervios dañados por los tratamientos pueden causar adormecimiento, hormigueo o dolor en los pies y las manos, lo que dificulta caminar y pararse.
- **Artículos en su hogar** que pueden causar que usted se resbale o tropiece.
- **Calzado inseguro** tal como pantuflas sueltas, chancas, sandalias abiertas y calcetines resbaladizos.
- **Se ha caído en los últimos 3 meses o desde la última visita.**
- **No usar su andador o bastón o apoyarse en su portasueros para ayudarse a caminar.**



Si corre el riesgo de caerse mientras esté en Roswell, su enfermera le colocará un brazalete amarillo para ayudarlo a mantenerse seguro durante su visita.

¿Qué debo hacer si me caigo?

- Si está solo y se siente inestable o a punto de caerse, trate de bajar al suelo deslizándose por una pared.
- Si teme haberse lastimado gravemente al caerse en casa, **llame de inmediato al 911.**
- Si no puede levantarse y no hay un teléfono a su alcance, gatee o muévase hacia un teléfono y llame. También puede gatear hacia un mueble pesado (como un sofá) para ayudarse a levantarse.
- Después de una caída, **NO** se levante rápidamente. Respire unas veces para estabilizarse. Luego, vaya adquiriendo lentamente una posición sentada. **Si está mareado, no se ponga de pie;** llame para solicitar ayuda, si está disponible. Si **NO** está mareado o aturdido, levántese **lentamente** hasta ponerse de pie.
- Después de levantarse, verifique si tiene lesiones y llame de inmediato a la clínica de origen para informarles que tuvo una caída. Le harán varias preguntas sobre la caída y los síntomas. Una vez terminadas las preguntas, le darán instrucciones.
- Si se cae en Roswell, llame **inmediatamente** para solicitar ayuda, o envíe a su cuidador para que le ayude. Si el botón de llamada no está a su alcance, grite fuerte para que alguien lo escuche y venga a ayudarlo de inmediato.
- Llame a Roswell Park al **716-845-2300** o una llamada gratuita al **1-800-ROSWELL (1-800-767-9355).**

¿Cómo puedo evitar caerme?

	Paciente interno	Paciente ambulatorio	En la casa
Caída anterior 	Use su LUZ DE LLAMADA para alertarnos cuando necesite levantarse o ir al baño – especialmente la primera vez que se levante de la cama. ESPÉRENOS que vengamos a ayudarle.	Lleve con usted a un cuidador a sus citas para que le ayude a moverse.	En su tina o ducha, use alfombras de baño, adhesivos antideslizantes y barras de apoyo. También puede usar un taburete o una silla en la ducha para poder sentarse mientras se baña.
Use un bastón o andador 	Infórmenos SIEMPRE si se siente mareado, débil, aturdido o inestable.	Traiga su andador/bastón a su equipo. hay sillas de ruedas en la entrada principal del hospital, con el señor que estaciona los autos. Si estaciona en la rampa y necesita una silla de ruedas, llame al 716-845-5718 (lunes a viernes, de 6:30 a. m. a 6:30 p. m. y Se sentó. y sol de 8 a. m. a 12 m.) En las ubicaciones de Amherst o Niagara Falls, llame con anticipación y pueden reunirse con usted en la puerta con una silla de ruedas.	Mantenga a su lado su bastón, andador o silla de ruedas y úselo cada vez que se pare, aunque sea para viajes cortos.
Marcha inestable 	Use anteojos, audífonos, bastón, andador, muletas o aparatos ortopédicos al caminar.	Use las barras de apoyo en el baño para ayudarse a mantenerse estable. Si necesita ayuda en el baño, busque el timbre para pedir ayuda.	Mantenga los caminos libres de obstáculos. Retire los artículos, muebles o alfombras que puedan hacerle tropezar. Limpie de inmediato los derrames. Asegúrese de saber dónde están las mascotas antes de caminar.
	Use zapatos adecuados – ligeros, de buen calce, suelas antideslizantes, tacones de menos de 1”, agujetas/Velcro® para asegurar el calce y la parte posterior del talón. Evite las pantuflas blandas, chancas, los pies descalzos o los calcetines sueltos. Mantenga al alcance de la mano los artículos que usa frecuentemente. Use una buena iluminación en todas las áreas.		
Mareado 	Si ha estado acostado por un rato, siéntese durante unos minutos en el costado de la cama, silla o mesa de examen, antes de pararse. (Ayuda a disminuir los mareos por un cambio repentino de posición). PIDA AYUDA si se siente mareado o débil.		
Tiene una IV 	NO use su portasueros para ayudarse a pararse. Use sus manos empujándose del colchón o la silla para ponerse de pie. Si se siente algo inestable, PIDA AYUDA .		
Medicamentos 	Revise sus medicamentos con su médico o farmacéutico para saber si algún fármaco puede causar mareos o afectar su equilibrio o coordinación.		

¿Tiene inquietudes sobre caminar, fuerza o equilibrio? Solicite una derivación a fisioterapia (PT). Mantenerse activo reduce el riesgo de caerse.