

Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital

Hoja educativa sobre caídas para el paciente de oncología y su familia

Información sobre la prevención de caídas para el paciente de oncología

Varios factores hacen que los pacientes de oncología tengan un mayor riesgo de sufrir caídas. La capacitación sobre prevención de caídas es importante para disminuir este riesgo.

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer a menudo provocan una pérdida de la fuerza. La hospitalización, el reposo en cama y la disminución de la actividad también ponen a la persona en riesgo de perder fuerza muscular. Por otra parte, los cambios de medicamentos pueden afectar la forma en la que se siente. Entre los medicamentos comunes para el paciente de oncología se encuentran:

- Medicamentos para el dolor
- Ablandadores de deposiciones
- Ansiolíticos
- Medicamentos para el estómago
- Quimioterapia
- Esteroides
- Ayudas para dormir
- Pastillas diuréticas

Los medicamentos para el dolor y otros medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso pueden afectar la coordinación, el equilibrio, la presión arterial y la sensibilidad. Pueden provocar una sensación de desfallecimiento o pueden hacer que esté más somnoliento, olvidadizo o confundido. Es importante que conozca los efectos secundarios de sus medicamentos para que pueda informarles a su médico y a su enfermera cómo afectan los medicamentos la forma en que usted se siente.

¿Qué puedo experimentar como resultado de los tratamientos contra el cáncer?

Los tratamientos contra el cáncer pueden provocar determinados efectos secundarios que pueden hacer que el paciente oncológico corra el riesgo de sufrir caídas. Entre estos efectos se encuentran:

- **Neuropatía periférica:** es una disminución de la sensibilidad y sensación de hormigueo en los dedos de pies y manos. Algunos medicamentos de quimioterapia como los “platinos” y “taxanos” pueden provocar neuropatía periférica.
- **Hipotensión postural:** es una caída de la presión arterial cuando la persona pasa de estar sentado o acostado a estar de pie.

Asegúrese de moverse lentamente y con un paso firme. Si se siente mareado o aturdido, quédese sentado o recuéstese en la cama y use el timbre de llamada para alertar al personal de enfermería.

- **Anemia:** los recuentos sanguíneos lo hacen sentirse más cansado. Su capacidad de realizar las actividades físicas regulares puede volverse más difícil.
- Los **desequilibrios electrolíticos** (por ejemplo de potasio, sodio, magnesio o calcio) también son frecuentes en pacientes con cáncer y pueden provocar debilidad en los músculos cardíacos y en el sistema nervioso, así como cambios en el estado mental.
- **Cambios en el sistema nervioso y en el proceso** de razonamiento: esto puede modificar la capacidad del cuerpo para coordinar los movimientos lo que puede provocar inestabilidad. Pueden ocurrir cambios en los patrones de marcha sin que usted ni siquiera lo note.
- **Delirio:** es frecuente en pacientes con cáncer sometidos a tratamientos contra el cáncer. El delirio ocurre rápidamente y puede provocar una sensación de estar como en un sueño. Es un estado temporal que modifica su capacidad de estar completamente alerta, concentrarse, recordar instrucciones y juzgar qué cosas son seguras o peligrosas.

¿Qué hará el personal del Danbury Hospital y qué puedo hacer yo como paciente para ayudar a evitar caídas?

En el Danbury Hospital estamos comprometidos a mantener seguros a nuestros pacientes. En el Danbury Hospital existen medidas para reducir las caídas que pueden ayudar a disminuir el riesgo de que se sufran caídas o lesiones:

1. Rondas por hora:

El personal de enfermería hará rondas por hora visitando a todos los pacientes. El objetivo de estas rondas es hablar sobre su comodidad y proporcionarle ayuda con lo que necesite, por ejemplo si necesita medicamentos para el dolor, ir al baño o algo para beber.

2. Uso del timbre para llamar a la enfermera:

El personal de enfermería le enseñará cómo usar el timbre para llamar a la enfermera y se asegurará de que esté cerca suyo para que pueda usarlo. Es importante que presione el timbre de llamada para pedir ayuda y que no se levante de la cama solo. Esto ayudará a evitar caídas.

3. Alarmas de cama

El personal puede usar una alarma de cama y/o silla (produce un sonido diferenciado que avisa al personal que usted necesita ayuda). Las alarmas se pueden usar en forma temporal o durante toda su hospitalización para ayudarlo con las actividades y mantenerlo seguro.

4. Fisioterapia

Si experimenta cambios en su capacidad para caminar, puede consultar a un fisioterapeuta. El fisioterapeuta puede ayudarlo a aprender a hacer ejercicios útiles y proporcionarle entrenamiento para caminar y mejorar el equilibrio.

5. Ayudas para caminar

Si disminuye su capacidad para caminar y mantener el equilibrio, el fisioterapeuta podría indicarle que use un dispositivo para caminar como ayuda. Infórmele a su equipo de atención acerca de los dispositivos de ayuda que usa en casa.

Use calzado cómodo durante el día. Pídales a sus familiares que le traigan calzado deportivo para que le resulte más fácil caminar.

6. Evaluaciones sobre caídas

Para obtener más información o para informarse acerca de los servicios y programas especializados disponibles en el Danbury Hospital, visite www.DanburyHospital.org

El personal de enfermería estudiará su nivel de riesgo de caídas, evaluará su presión arterial y andar todos los días, y le hará preguntas acerca de cambios en su estado físico y mental como por ejemplo aumento de debilidad o delirio. Si hay cambios en la forma en que usted siente o piensa, como por ejemplo si se siente un poco "ido", infórmele al personal.

Infórmele a su enfermera si ha tenido caídas recientes en casa, en la calle o en su hospitalización anterior.

7. Conversaciones sobre seguridad y atención

Si tiene preocupaciones sobre seguridad con respecto a su atención, hable con su médico y enfermera acerca de las mismas para que puedan ayudarlo con soluciones razonables que aumenten su seguridad. No tenga miedo de hacer preguntas. Las preguntas enriquecen las conversaciones.

- La mayoría de las caídas ocurren sin advertencia alguna. Infórmele a su enfermera si se siente más cansado de lo habitual al realizar alguna actividad o al caminar.
- El personal le indicará con frecuencia que no se levante de la cama o de la silla sin su ayuda. En estos casos, use el timbre para llamar a la enfermera si necesita levantarse y espere que vengan a ayudarlo.
- Recuerde, usted nunca es una molestia para el personal. Queremos que esté seguro y nos preocupamos por su salud y bienestar.
- **Si experimenta un aumento de la fatiga, debilidad, hormigueo en los dedos de manos o pies, pérdida de sensibilidad en los pies, andar inestable, mareos o lapsus de memoria, infórmele al personal de inmediato y pida ayuda.**

Fuentes:

Delirium in older adults with cancer: Implications for practice and research. Oncology Nursing Forum; 33 (1) (Delirio en adultos mayores con cáncer: consecuencias en la práctica y en la investigación. Foro de enfermería oncológica) de Boyle, (2006).

Ganz, et al. (2007). *Will my patient fall? (¿Mi paciente se caerá?)* JAMA: 297 (1).

Swim Center for Cancer Care (Centro de natación para la atención del cáncer), Ascension Health (2008). *Prevent Falls (Evite las caídas).*

01/2009