

Hogar Seguro: Guía para evitar caídas tras una Cirugía

El hospital es un entorno controlado, pero tu casa no lo es. Tras una operación, el paciente tiene la **agilidad reducida, suele estar medicado y puede sufrir mareos**. Aquí te explico cómo blindar tu hogar.

1. La Regla de Oro: "Primero Sentarse, Luego Caminar"

El error más común es levantarse de la cama de golpe.

- **Técnica de enfermería:** Antes de ponerse de pie, el paciente debe sentarse en el borde de la cama con los pies colgando durante **1 o 2 minutos**.
- **¿Por qué?** Evitamos la *hipotensión ortostática* (un bajón de presión repentino al cambiar de postura) que causa desmayos. Si no hay mareo, entonces procedemos a levantarnos.

2. Auditoría del entorno (Checklist de 1 minuto)

Haz un recorrido por la casa y elimina estos "enemigos":

- **Adiós a las alfombras:** Son el peligro número uno. Retíralas todas hasta que el paciente esté 100% recuperado.
- **Iluminación estratégica:** Deja una luz tenue encendida en el pasillo o baño durante la noche. Un paciente recién operado y desorientado en la oscuridad es una caída segura.
- **Cables y obstáculos:** Despeja los pasillos de cables de cargadores, macetas o juguetes. El camino al baño debe ser una "autopista libre".

3. El Calzado y el Baño: Los dos puntos críticos

- **Calzado:** Prohibido andar en calcetines o pantuflas abiertas por detrás (tipo "chanclas"). El calzado debe ser **cerrado, con suela de goma antideslizante y que sujete bien el tobillo**.
- **El Baño:** Si es posible, coloca una silla de plástico estable dentro de la ducha. Lavarse sentado reduce drásticamente el esfuerzo y el riesgo de resbalar. Instala alfombrillas de goma *dentro* y *fuera* de la bañera.

3 Tips de "Ojo Clínico" para el cuidador

1. **Cuidado con los medicamentos:** Muchos analgésicos fuertes (opioides) o relajantes musculares causan somnolencia. Si el paciente acaba de tomar su dosis, no lo dejes caminar solo.
2. **El "Acompañante de Apoyo":** Al caminar con el paciente, el cuidador debe ir del **lado más débil** (el lado operado). Si el paciente pierde el equilibrio, estarás ahí para sostenerlo antes de que toque el suelo.
3. **Uso correcto de ayudas:** Si el médico indicó bastón o andador, úsalos **siempre**, incluso para ir de la cama al sofá. "Es solo un pasito" es la frase que precede a muchas caídas.