

## Evite las caídas (Prevent Falls)

Una caída puede resultar en una lesión grave, pero la mayoría de caídas son prevenibles. Usted está en mayor riesgo de caídas cuando no se siente bien o está en lugares desconocidos. Reducir las caídas es responsabilidad de todos: pacientes, familia, amigos y personal de atención médica.

### Para reducir los riesgos de caídas (To Reduce Your Risks of Falling)

- Mire a su alrededor, reduzca la velocidad, aférrase a algo, pida ayuda, espere por ayuda y sea cauteloso. No se arriesgue a una caída.
- Informe al personal y a los encargados del cuidado si no se siente seguro al estar de pie o si se ha caído alguna vez.
- Tómese su tiempo; use el apoyo necesario, tal como un bastón, caminador o muletas, especialmente cuando sale de la cama o de una silla.
- Mantenga al alcance los artículos de uso común; use su timbre de llamada si necesita ayuda.
- Reporte los derrames de inmediato. Los pisos mojados pueden causar accidentes. Informe al personal si el piso en su área está mojado y tenga cuidado si ve un rótulo de "piso mojado".
- Evite usar ropa que es demasiado floja o demasiado larga.
- Use calzado que le quede bien y que tiene una buena tracción. Los zapatos de interior con un tacón bajo y las suelas de caucho son los mejores.



## Hacer más segura la atención médica, si estamos juntos (Making Health Care Safer, Together)

Todos quieren que la atención médica sea lo más segura posible para todos: pacientes, sus familias y amigos, proveedores de atención médica, médicos, personal y líderes de la atención médica.

Le invitamos a colaborar con nosotros para ayudar a asegurar que su atención es segura. Conozca, infórmese y participe.

Si está enfermo, no visite a nadie en el hospital o un centro de atención.

### Información sobre asesoramiento de salud (Health Advice Information)

Health Link Alberta es un servicio de teléfono las 24 horas del día, los siete días a la semana para asesoramiento de salud e información de salud, atendido por enfermeras registradas.

#### Health Link Alberta

Llame sin costo:

1-866-408-5465 (LINK)

Edmonton: 780-408-5465 (LINK)

Calgary: 403-943-5465 (LINK)

Gracias a nuestros pacientes y sus familias por ayudar en la creación de este folleto. Para pedir un folleto, envíe un correo a [patient.engagement@albertahealthservices.ca](mailto:patient.engagement@albertahealthservices.ca) con el monto requerido o llame al 1-877-735-1102.



**Una Guía de seguridad  
para pacientes,  
su familia y amigos**



Alberta Health Services está comprometido a colaborar con usted mediante la prestación de atención segura y de calidad a través del sistema de atención médica.

Los pacientes juegan un papel vital en la seguridad de la atención al estar conscientes, informados y activamente involucrados como miembros de su equipo de atención médica.



## Pregunte. Escuche. Hable (Ask. Listen. Talk)

La seguridad empieza con una buena comunicación. Ayúdenos a mantenerle seguro mediante la práctica de una buena comunicación:

- **PREGUNTE** a sus proveedores de atención médica sobre su plan de atención médica. Averigüe lo que puede hacer para sentirse mejor y mejorar su salud.
- **ESCUCHE** con atención y pida más información, especialmente si no entiende. Tome notas y lleve con usted a un amigo o miembro de la familia para apoyo.
- **HABLE** sobre sus inquietudes, necesidades y prioridades con sus proveedores de atención médica. Hable acerca de su plan de atención, lo que significa y lo que puede esperar que ocurra.

**Si no habla o no entiende el inglés, infórmelo a su equipo de atención y se puede contactar a un intérprete.**

## Verifique su identificación personal (Verify Your Personal Identification)

- Verificar la identificación del paciente es un factor importante en la prestación segura de la atención médica.
- Por su seguridad, de manera rutinaria revisamos y confirmamos su identificación en diferentes etapas de su proceso. Por ejemplo, en Registro del paciente, antes de un procedimiento o mientras recibe la atención.
- La confirmación puede incluir indicar su nombre y fecha de nacimiento o proporcionar su tarjeta de atención médica u otros documentos de identificación.
- Infórmenos si cambia de nombre, dirección, número de teléfono o contacto de emergencia.

## Lávese las manos (Clean Your Hands)

- Mantener las manos limpias es lo mejor que puede hacer para prevenir el contagio de infecciones. Tosa o estornude en su manga o cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo.
- Ayude a detener los gérmenes, usando los dispensadores de desinfectante a base de alcohol ubicados en todo el centro o lávese bien las manos con jabón y agua durante 20 segundos. Pida ayuda si lo necesita.
- Si no está seguro de que su proveedor de atención médica lavó sus manos antes de entrar en contacto con usted, está bien preguntar.
- Recuerde a otros que laven sus manos, tales como los miembros de la familia, amigos o proveedores de atención médica.

## Conozca sus medicamentos (Know Your Medicine)

- Usted sabe mejor qué medicamentos toma y cómo los toma. Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos (Lista de medicamentos) y llévela con usted ya que habla por usted en caso que no pueda hacerlo o si no siempre recuerda todos los medicamentos que toma.



- Los medicamentos son más que recetas médicas surtidas. Estos incluyen medicamentos de venta libre, cualquier suplemento, vitamina o remedios herbales, inhaladores, parches, ungüentos, gotas para los ojos y muestras del médico. Incluya el nombre del producto, la dosis y la hora en que toma el producto.
- Si se hace un cambio a sus medicamentos, pregunte por qué. Conozca cuáles son sus medicamentos y para qué los toma (por ejemplo, con comida). Recuerde actualizar su lista. Comparta su lista cada vez que vea a un proveedor de atención médica.
- ¿Alguna vez ha tenido una reacción a un producto médico o alimento? Si es así, infórmelo a su equipo de atención médica.

Para conocer cómo hacer su lista de medicamentos o para obtener más información, visite el sitio web de Alberta Health Services, a continuación:

**Conozca sus medicamentos  
(Know Your Medications)**

[www.albertahealthservices.ca/9515.asp](http://www.albertahealthservices.ca/9515.asp)