

El Río Hortega impulsa una guía para evitar caídas en el hospital con la que opta a un proyecto internacional

Enfermeras, fisioterapeutas y técnicos auxiliares desarrollan talleres sobre cuidados de pacientes que llevan al vestíbulo del centro ejercicios y maniobras prácticas para evitar los daños que implica la pérdida de equilibrio



Profesionales sanitarios del Río Hortega dan instrucciones prácticas sobre cómo levantarse tras una caída. (Rodrigo Jiménez)

[Susana Escribano](#)

17/09/2026

Lo primero, no caerse. Con ejercicios que mantengan la masa muscular y trabajen el equilibrio y evitando obstáculos y riesgos. Lo segundo, aprender a levantarse correctamente, ante una caída, para evitar hacerse más daño. Eso son los objetivos que se han llevado a la práctica en el vestíbulo del [Hospital Universitario Río Hortega](#) este 17 de septiembre, Día Mundial de la Seguridad del Paciente.

El hospital vallisoletano se encuentra inmerso en un proyecto para lograr la certificación internacional en excelencia de cuidados que implica la aplicación de medidas para evitar caídas de los enfermos en las plantas de hospitalización, de consultas o de otras instalaciones. Esto se lleva a cabo con un cribado que evalúa el riesgo de todos ellos y una guía para estandarizar ese análisis personalizado y las medidas que deben aplicarse de forma normalizada y que permite también concienciar a pacientes y familiares para evitar las caídas en casa o en la calle.

El proyecto internacional al que el Río Hortega ha presentado su candidatura es el BPSO (Best Practice Spotlight Organization, siglas inglesas de Organización Destacada por sus Mejores Prácticas), una iniciativa que surge impulsada por un grupo de enfermeras canadiense.

«Estamos trabajando en cuatro guías y una de ellas es la de prevención de caídas y disminución de las lesiones derivadas de las mismas. Hemos ido implantando de forma paulatina esta guía. Todos los pacientes que vienen a cualquier tipo de atención sanitaria son cribados a través de una escala que evalúa cuáles son aquellos que tienen un riesgo alto de caídas y podemos identificarlos», explica Daniela Arranz, enfermera en la Unidad de Reanimación Quirúrgica del Hospital Río Hortega.



(Rodrigo Jiménez)

Cuando el riesgo es elevado, porque se constata que ha habido caídas previas, medicación que puede contribuir, déficits sensoriales, un estado mental de falta

de orientación o deambular inseguro incluso con ayuda, la pulsera y el gotero del suero y la medicación de ese paciente llevarán una pegatina naranja que indica con claridad al personal sanitario que es un enfermo en el que hay que extremar los cuidados. «Una caída puede suponer un empeoramiento de su estado de salud, de su calidad de vida. Puede alargar la estancia hospitalaria con lesiones que pueden llegar a ser graves e interferir en la calidad de vida de su día a día cuando marchen a casa», indica Daniela Arranz.

Conoce antes que nadie los temas en los que trabajamos, los próximos capítulos de nuestras series o las curiosidades y novedades del periódico.

Evitarlo es el objetivo y ha sido el centro de una iniciativa por la que profesionales del Río Hortega de Enfermería, Fisioterapia y Técnicos de Cuidados Auxiliares han alertado a pacientes y acompañantes que este jueves cruzaban el vestíbulo del hospital sobre cómo combatir el riesgo, con talleres prácticos de ejercicios que incluían las maniobras para levantarse y minimizar daños cuando la caída ya se ha producido.

Calzado cerrado y antideslizante...

Tres puntos de información han permitido trasladar consejos. Explicando cómo se hace el cribado sobre las papeletas que tiene un paciente para sufrir caídas y con recomendaciones para evitarlas en el hospital y para prevenirlas en casa. «Se trata de que ellos mismos sean capaces, de forma práctica, de identificar cuáles son los factores de riesgo y de que puedan saber en su casa o cuando estén aquí ingresados qué cosas han de tener en cuenta para evitar una caída: calzado cerrado y antideslizante, iluminación adecuada, no obstáculos por el suelo, tener siempre a mano objetos necesarios para mantener la autonomía personal, como gafas y audífonos, poner asideros en los baños o duchas...», apunta la enfermera del área de Reanimación.

La guía de cuidados para evitar caídas se suma, en el Hospital Universitario Río Hortega a otras tres que asientan la atención de calidad a los pacientes ostomizados, al cuidado de los accesos venosos y a evitar las lesiones por presión en aquellas personas que están encamadas y tienen una movilidad muy reducida o nula.

La labor que conlleva la elaboración de las guías de cuidados y la puesta en práctica en el día a día de las medidas supone un trabajo complementario al de la atención cotidiana a los enfermos, a sacar analíticas, administrar medicación o realizar cura de heridas. «Este no es tan visible, pero repercute en la calidad de la atención a los pacientes con la mejor evidencia científica», subraya Daniela Arranz.