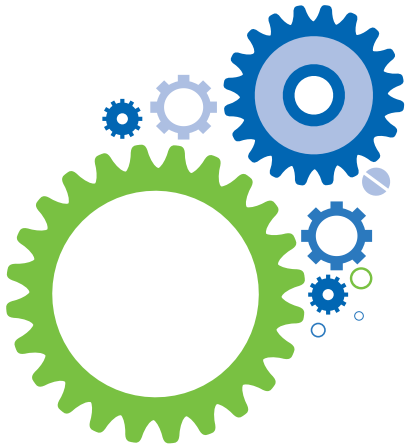


5. Cómo mantener una visión saludable

- Si necesita anteojos, asegúrese de tenerlos con usted y usarlos, incluso si está despierto mucho tiempo en la cama.
- Asegúrese de que los anteojos estén limpios.

6. Cómo mantener una rutina de sueño saludable

- Intente mantenerse despierto durante el día.
- Deje de beber líquidos 2 horas antes de irse a la cama.
- Intente no consumir cafeína por la noche.
- Traiga la almohada y la manta que usa en casa.



Clase educativa

Clases virtuales y presenciales gratuitas:

Invitamos a los pacientes y sus familias a unirse a nuestra clase “Cómo mantener una mente saludable en el hospital”. Por el momento, solo ofrecemos clases en inglés.

Las clases virtuales se dictan todos los jueves de 11:30 a. m. a 12:00 p. m.

Las clases presenciales se dictan el tercer jueves de cada mes de 11:30 a. m. a 12:00 p. m. en EG29A, en nuestro campus de Bayview.

Cómo asistir a la clase virtual:

1. Instale Zoom: Si aún no ha instalado la aplicación, puede descargar e instalar Zoom en su dispositivo a través del sitio zoom.us/download.
2. Ingrese la información de la reunión:
ID de la reunión de Zoom: 944 2778 9543
Contraseña: 140212
O
3. Escanee el código QR con su teléfono inteligente para unirse de inmediato.



Cómo mantener una mente saludable



Una guía para el paciente para prevenir delirios en el hospital

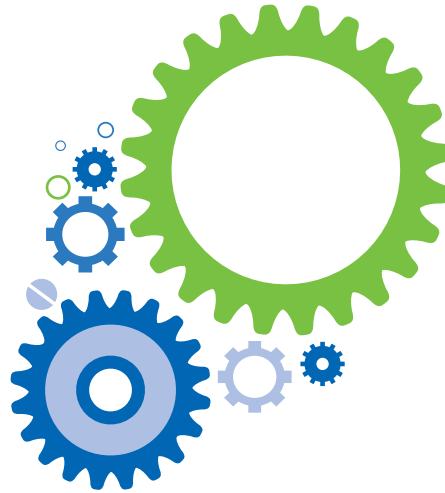
¿Qué es el delirio?

- Un estado de confusión mental que se desarrolla en poco tiempo.
- El nivel de confusión puede variar a lo largo del día.
- Es una afección grave y común en las personas mayores que se encuentran internadas en hospitales.
- Suele ser temporal, pero puede durar varias semanas.

Estas son algunas de las características del delirio:

- Sentirse inquieto y molesto.
- Olvidarse de las cosas y tener problemas para concentrarse.
- Ver y escuchar cosas que no están presentes.
- Confundir el día y la noche.
- Actuar de una manera diferente de la habitual.
- Intentar salir de la cama de una manera insegura.
- Sentir más sueño de lo habitual.
- Hablar de una manera ininteligible.

Si nota un cambio en sus pensamientos, su memoria o su personalidad, notifíquese a un miembro del equipo de atención médica.



Maneras en que sus familiares y cuidadores pueden ayudarlo a mantener una mente saludable mientras está en el hospital

1. Cómo mantener una mente activa

- Registre la hora, la fecha y el lugar de Sunnybrook Hospital en el que se encuentra.
- Involúcrese en la toma de decisiones sobre su atención.
- Pídales a sus familiares que coloquen un calendario en su habitación y que le traigan un reloj para la mesa de noche o algunos objetos familiares de su casa (por ejemplo, fotos).
- Involúcrese en actividades como leer, jugar juegos de cartas o de otro tipo, completar crucigramas y mirar álbumes de fotos.
- Hable sobre acontecimientos actuales o la historia de su familia.
- Pídales a sus familiares y amigos que lo visiten.

2. Cómo mantener un cuerpo activo

- Mueva lo más que pueda los brazos y las piernas mientras esté en la cama o en una silla.
- Consulte con el equipo de atención médica si es seguro que se levante sin ayuda. Si el equipo le dice que sí, haga lo siguiente:
 - Camine por la unidad tres o más veces al día.
 - Involúcrese en su cuidado personal; por ejemplo, vaya al baño solo, encárguese de su aseo y dúchese.

3. Cómo mantener una dieta saludable

- Consulte al equipo de atención médica si debe seguir una dieta especial o tener en cuenta ciertas restricciones. Si no le comparten indicaciones especiales, tenga en cuenta lo siguiente:
 - Coma la mayor cantidad del plato que pueda.
 - Beba líquidos a lo largo del día.
- Si puede, siéntese en una silla a la hora de comer.

4. Cómo mantener una audición saludable

- Si necesita audífonos, asegúrese de tenerlos con usted y usarlos.
- Si necesita ayuda con esto, avísele a un miembro del equipo de atención médica.

