

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TABASCO**

**LIC. En Enfermería**

**Alumno:**

**Ángel Gabriel Arcos Álvaro**

**Materia:**

**Práctica Clínica En Enfermería**

**Docente:**

**Gabriela Priego**

**Actividad**

**“Prevención de caídas”**

## **PREVENCIÓN DE CAIDAS**

### **Definición**

De acuerdo con Organización Mundial de la Salud (OMS) se define a las caídas como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo en contra de su voluntad.

### **Medidas preventivas con personas mayores de 60 años de edad**

- **Iluminación**  
Cambiar bombillas o luces por unas mas potentes para que permita una visibilidad extensa y correcta.
- **Suelo:**  
Cambiar el suelo si es resbaladizo, retirar todo objeto que oponga un obstáculo. Mantener un piso limpio y seco.
- **Escaleras**  
Instalar pasamanos y bandas antideslizantes en cada escalón.
- **Calzado**  
Debe ser cómodo, ajustado y con suela de goma, evitar usar tacones altos y no caminar sin ningún calzado.
- **Deambulación**  
Mirar bien por donde se camina y hacerlo despacio, observando que no haya un obstáculo, principalmente en la calle como en el caso de agujeros y desniveles inesperados. En casa encender la luz todas las habitaciones, hasta sus rincones.
- **Baño**  
Cambiar bañera colocando un plato a nivel del suelo y que sea antideslizante. Utilizar alfombra de baño al salir de la ducha, evitar la formación de vapor para evitar mareaos y verificar la temperatura del agua.
- **Dormitorio**  
Incorporarse lentamente y quedarse sentado durante unos instantes antes de levantarse. La cama debe de permanecer extenso y alejado de objetos obstaculicen.
- **Cocina**  
No usar cuchillos muy filosos y utilizarlo sobre una tabla de cocina. Comprobar si el gas se ha apagado correctamente. Manejar cuidadosamente utensilios de limpieza y lavarse y secarse las manos adecuadamente después de utilizarlos.
- **Calefactores**  
Evitar los braceros de carbón y las estufas eléctricas con resistencia incandescentes sin protección. Las estufas de gas deben mantenerse alejadas del lugar donde se sientan las personas y de cualquier elemento susceptible de arder (ropa, papel, cortinas, sábanas, mantas, etc.); cuando

se apaguen hay que asegurarse de que se cierra también la bombona de gas.

- **Aparatos eléctricos**  
Negar el uso en los baños, evitar utilizar al mismo tiempo diferentes electrodomésticos de alta potencia (lavavajillas, lavadoras, horno, planchas, etc.). no manipular electrodomésticos con manos mojadas y verificar que los enchufes y cables estén en perfecto estado.
- **Fumar**  
Lo mejor es dejarlo, pero si no es así debe alejarse de lugares expuestos a la flama y optar por el uso de un cenicero.
- **Medicamento**  
Debe conservarse en su recipiente original. Respetar las pautas de administración indicadas por el doctor. En caso de que tenga problemas de recordación, presentar una lista de los medicamentos y sus horarios de tal manera que pueda ser visible, ejemplo: refrigerador.
- **Alimentos**  
Respetar fecha de caducidad de los alimentos, embazados. Comprobar el funcionamiento de la nevera. Cocinar lo necesario de los alimentos a consumir. En caso de que sobre comida guardarlo en un recipiente si se volverá a consumir, en caso contrario deberá desecharse.
- **Comer**  
Hacerlo despacio y masticando correctamente los alimentos. En caso de prótesis dentales, seguir las recomendaciones del odontólogo. Si se le dificulta tragar, cambiar el tipo de alimento por uno mas suave.
- **Reparaciones domesticas**  
No subirse a escalones, sillas, taburetes. Acudir al apoyo de otra persona. Desconectar la luz siempre que se realice una reparación eléctrica.
- **En la calle**  
Utilizar bastones para el apoyo en caso de una mala deambulación. Observar detenidamente en panorama. Verificar ambos lados de la calle y hacer caso a los semáforos y en situaciones de necesidades siempre estar acompañado de otra persona.

### **Recomendaciones generales**

- La práctica de ejercicio reduce las posibilidades de sufrir un accidente.
- Debe cuidarse y revisarse periódicamente la vista y el oído.
- En casa debe de tener siempre un teléfono para llamar en caso de emergencia.
- Cuando se sale a la calle siempre llevar identificación y una anotación de a quien debe de llamarse en caso de accidentes.

<file:///E:/6to%20cuatrimestre/Practica%20clinica%20en%20enfermeria%201/42f7b4c6105009c2d46fb06bea16b07e.pdf>