



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Licenciatura en Enfermería.

Nombre: Celia Juárez Vázquez.

Grado: Sexto cuatrimestre.

Proyecto: PREVENCIÓN DE CAÍDAS.

Docente: MASS. Edgar Geovanny Liévano Montoya.

Fecha: sábado 23 de mayo del 2020.

San Cristóbal de las Casas, Chiapas;

Prevención de caídas.

Las personas de cualquier edad pueden caerse, pero los lactantes y los ancianos son particularmente propensos a caerse y a producir lesiones graves.

➤ Alerta clínica.

Las caídas pueden romper las huesas y la confianza de uno mismo, lo que hace que el miedo a las caídas conduzca a un menor nivel de actividad y una menor fuerza muscular. Todo ello aumenta el riesgo de caerse.

➤ Factores de riesgo.

- > Mala visión.
- > Disfunción cognitiva.
- > Alteración de la marcha o el equilibrio.
- > Dificultad para entrar y salir de la silla o la cama.
- > Hipotensión ortostática.
- > Frecuencia urinaria o administración de diuréticos.
- > Debilidad por la enfermedad o tratamiento.
- > Régimen farmacológico actual con sedantes.

➤ Medidas preventivas ←←←

- Asegurarse de que las gafas son funcionales.
- Asegurarse de que hay una iluminación adecuada.
- Marcar entrada de las puertas y bordes de los escalones.
- Mantener el ambiente ordenado.
- Establecer límites seguros a las actividades.
- Retirar los objetos que no sean seguros.
- Llevar zapatos bien ajustados con suelas antideslizantes.
- Usar dispositivos de deambulación cuando sea necesario.
- Proporcionar ayuda en la deambulación.
- Vigilar la marcha y el equilibrio.

- Animar al paciente a que pida ayuda.
- Mantener la cama en la posición más baja.
- Instalar barras de agarre en el baño.
- Proporcionar un inodoro elevado.
- Enseñar al paciente a elevarse lentamente desde la se destación o el cubito supino y a permanecer quieto unos segundos antes de caminar.
- Proporcionar un urinal.
- Ayudar en la micción de forma frecuente o programada.
- Vigilar tolerancia a la actividad.
- Añadir barandillas a la cama si es adecuado.
- Mantener las barandillas en su lugar cuando la cama está en posición más baja.
- Vigilar la tolerancia de la actividad.

Bibliografía: Fundamentos de enfermería.
Kozzer.