

- 
- Materia: práctica clínica de enfermería
 - Carrera: Lic. En enfermería
 - Cuatrimestre: 6° cuatrimestre
 - Alumno: Edison moisés Pimentel cruz
 - Catedrático/a: Marcos Jhodany Arguello Gálvez

1.5. Prevención de caídas

La Organización Mundial de la Salud, OMS, define a la caída como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo en contra de su voluntad.

La mayoría de los accidentes que sufren las personas mayores se producen en el hogar

Para prevenir cualquier tipo de accidente de las personas mayores es importante seguir las siguientes recomendaciones:

Iluminación: cambiar las luces tenues por otras intensas

- Suelos: cambiar los suelos que puedan ser resbaladizos, eliminando o fijando las alfombras y retirando cualquier objeto
- Escaleras: instalar pasamanos y bandas antideslizantes en los bordes de cada escalón.
- Calzado: debe ser cómodo, ajustado y con suela de goma (antideslizante). Preferiblemente, nunca utilizar zapatos de tacón alto. No caminar sin zapatos o zapatillas.

Las caídas generan un daño adicional para el paciente, pudiendo ocasionar lesiones serias, incapacidad y en algunos casos la muerte.

Finalmente, las personas mayores deben tener en cuenta otras recomendaciones más generales:

- La práctica de ejercicio físico diario reduce las probabilidades de sufrir accidentes
- Debe cuidarse y revisarse periódicamente la vista y el oído.
- En casa debe tenerse siempre a mano el teléfono para llamar al 112 en caso de emergencia.
- Cuando se sale a la calle se debe llevar la documentación y una anotación de a quién debe llamarse en caso de accidente.

Factores de riesgo

Factores de Riesgo No Modificables: Edad, sexo femenino, deterioro cognitivo, antecedente de ACV, historia previa de caídas o fracturas, hospitalización reciente.

Factores de Riesgo Potencialmente Modificables: Peligros ambientales, uso de Medicamentos, factores y enfermedades metabólicas, factores musculo esqueléticos.

Factores extrínsecos:

Caída accidental producida cuando el paciente mantiene el estado de alerta y no presenta ninguna alteración para caminar, ocasionándose por un resbalón, tropezón.

Factores intrínsecos:

No accidental.

1. caídas por pérdida súbita de conciencia.
2. caídas que ocurren en pacientes con alteración de la conciencia,

(uds, 2020)

Bibliografía

uds. (2020). Prevención de caídas. En uds, *practica clinica de enfermeria* (págs. 33-37). comitan: uds.