

**Nombre del alumno:**

Jennifer Jamilet Ventura Hernández

**Nombre del profesor:**

Lic. Ervin Silvestre Castillo

**Cuatrimestre:**

6to cuatrimestre "enfermería" Semiescolarizado

**Grupo:**

"A"

**Materia:**

Práctica clínica de enfermería I

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

"caídas"

## CAÍDAS

Hablaremos de un tema muy interesante acerca de las caídas en la cual definimos que es un acontecimiento que precipita a una persona al suelo en contra de su voluntad, nos menciona de dos precipitaciones las cuáles son: repentina e involuntaria. Se dice que el riesgo de caídas es por la medida progresiva que aumenta la edad de una persona, es por eso que algunas caídas causan alguna lesión como las heridas, los hematomas, si tendríamos una caída más riesgosa nos dice que aproximadamente cada diez caídas llevan a tener una lesión más grave como, por ejemplo: luxaciones, fracturas, etc. Las cuáles se dice que es más probable tener fracturas en la cadera, de igual manera se considera que las caídas tienen consecuencias psicológicas como, por ejemplo: si ya tuvimos una caída y nos provocó una lesión grave nos queda un temor o miedo de volver a tener nuevamente una caída.

De acuerdo a lo anterior se dice que hay una clasificación de las caídas las cuáles son 3: la primera es caída accidental: nos dice que es aquella por la cual una persona tiene una caída y es causada por algún tropiezo por ejemplo como alguna banqueta, piedra u otros objetos y que mayormente ya no se vuelve a repetir. La segunda es caída repetida: nos menciona que puede ocurrir por las pérdidas sensoriales que reduce la sensibilidad la cuál se refiere a los cinco sentidos que sucede por el paso de la edad, de igual manera puede suceder por las enfermedades crónicas múltiples, fármacos, etc. La tercera nos habla de la caída prolongada: menciona que es aquella por la que un adulto permanece por más de 15 a 20 minutos en el suelo por incapacidad de levantarse sin ayuda.

Así mismo también nos menciona que existen factores de riesgo la cual hace mención que son los que aumentan el riesgo de tener una caída y son las siguientes: dificultad para levantarse de la silla, edad de 75 años o más, existencia de barreras arquitectónicas, actividades de riesgo, etc. De igual manera existen otros factores de riesgo para una caída las cuáles son factores intrínsecos y extrínsecos.

El factor intrínseco es la que se refiere que está en contacto con la persona y lo que le sucede las cuáles son: Descondicionamiento físico, trastorno visual o vestibular, cardiopatías, neuropatías periféricas, problemas podológicos, debilidad de los músculos de la cadera, alcohol, enfermedades que alteran la marcha o el balance ejemplo: demencias, depresión, artritis, Parkinson, etc.

El factor extrínseco se refiere que está relacionado con nuestro ambiente y son las siguientes: escaleras inseguras, por eso sucede una caída porque a veces una persona está de salida y por salir rápido puede ocurrir que den un mal paso en las escaleras y se caigan, también está el piso resbaloso, de igual manera los calzados inadecuados,

alfombras o tapetes arrugados, una mala iluminación en nuestro entorno, desconocimiento del lugar, etc.

A continuación, hablaremos de las intervenciones de enfermería nos dice que tienen dos propósitos muy específicos la primera es la prevención del problema la cuál es necesario estar atento a nuestro alrededor como ya lo hemos mencionado en los factores extrínsecos que están relacionado con nuestro ambiente debemos de revisar en nuestras casas si todo está bien compuesto si no hay alguno de los objetos en mal estado para que no tengamos tropiezos que nos causen una caída.

La segunda es el tratamiento específico de la causa de la caída es muy importante tener una iluminación amplia, debemos de colocar los muebles donde no tapen el paso, debemos tener sillas con respaldos altos para no tener una caída, si tenemos escaleras la altura máxima que debe tener es de 15 cm, etc. Es muy importante que tengamos en cuenta esto para que no tengamos caídas.

Así mismo nos menciona que el médico de atención primaria juega un papel muy importante en la prevención de las caídas que es identificar los factores de riesgo, evaluar el riesgo de la caída en el paciente del adulto mayor y poner en marcha las medidas de prevención las cuales son eficaces y son: actuar de manera personalizada sobre los factores de riesgo identificados, enseñar medidas de autocuidado (actividad física regular), enseñar como disminuir riesgos domiciliarios y extradomiciliarios, enseñar cómo actuar en caso de una caída, dar acceso a cuidados podológicos, enseñar sobre la importancia del calzado adecuado.

De acuerdo a la prueba de levántate y anda nos menciona que consiste en medir el tiempo en lo que un adulto mayor se levanta de una silla, caminar tres metros, girar, regresar a la silla y sentarse de nuevo. Nos menciona que si un adulto mayor tarda un tiempo de menor de veinte segundos es normal y si tarda más de lo que ya mencionamos es un alto riesgo de caídas.

Llegando a una conclusión de acuerdo a las caídas para mí es la pérdida del equilibrio que podemos dar con el cuerpo al suelo o a veces pasa por algún desmayo es por eso que es muy importante estar atentos a nuestro alrededor porque en cualquier momento podríamos distraernos y tener una fuerte caída así mismo también es necesario tener medidas de prevención para que no ocurran las caídas, de igual manera nos menciona que la familia ocupa un papel muy importante ya que son los primeros que se encargan de ver los factores de riesgo en los adultos mayores para que el médico le pueda sugerir el tratamiento para que no pueda ocurrir otras caídas.

## Bibliografía:

Kane, Robert L., J. Ouslander y I. B. Abrass, *Geriatría Clínica*. 3a. Edición. México: MacGraw-Hill Interamericana, publicación de PALTEX, Organización Panamericana de la Salud. 1997: 175-195.

King MB, Tinetti ME. Falls in community-dwelling older persons. *JAGS* 1995; 43:1146-1154.

Rubenstein LZ, Robbins AS. Falls in the elderly: a clinical perspective. *Geriatrics* 1984; 39(4):67-78.