

Nombre del alumno:

Cindi Fabiola Matias Bernardo

Nombre del profesor:

Lic. Ervin Silvestre Castillo

Licenciatura:

Enfermería 6°A

Materia:

Práctica clínica de enfermería 1

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“CAIDAS”

CAIDAS

Las caídas son un fenómeno frecuente entre las personas de edad avanzada a tal punto que se vuelven frágiles y con miedo de sufrir una nueva caída además que producen lesiones tanto físicas como psicológicas ya que debido a esto las personas reducen su movilidad física y su interacción con los individuos que los rodean.

Este ensayo tiene como principal objetivo explicar y dar a conocer que es una caída, los factores de riesgo, las consecuencias que están pueden producir, los tipos de caída, el diagnóstico y las actividades de prevención e intervención.

Una caída es producida por cualquier factor y como consecuencia terminamos en el suelo contra nuestra voluntad, sucede en cualquier momento del día, en soledad o con compañía, estas son más frecuentes en el adulto mayor y son muy importantes ya que pueden tornarse graves y conducirlos a la muerte, además que son más frecuentes en las mujeres. El riesgo de sufrir una caída va aumentando conforme avanza el envejecimiento, estas causan fracturas y como consecuencia la inmovilidad, en el caso de los adultos mayores se puede fracturar la cadera y al no tratarse a tiempo disminuye su función.

Las caídas pueden tener consecuencias físicas como son heridas, fracturas, hematomas y disminución de la movilidad, sin embargo también tienen repercusión en el estado psicológico y social ya que el adulto mayor tiende a desarrollar miedo de sufrir una nueva caída y modifican su comportamiento el cual lo pueden identificar las personas a su alrededor, las caídas generan costes monetarios cuando se hospitaliza al individuo o requiere un cuidador. Según Martin Resende y Gorroñoigoita, (2009) definen: “una caída puede hacer que un anciano frágil presente una situación de dependencia requiriendo distintas ayudas que anteriormente no eran necesarias” (Pag.19).

Las caídas se clasifican según el factor que las produzca:

- ✓ Accidental: cuando el adulto se tropieza y al tomar precauciones esta no vuelve a producirse.
- ✓ Repentinas: como consecuencia de una enfermedad crónica y al consumir fármacos.
- ✓ Prolongada: cuando el adulto permanece en el suelo durante 15 a 20 minutos debido a que no se puede levantar por sí mismo, son más frecuentes en adultos mayores de 80 años, con debilidad en las piernas o brazos.

Algunos factores de riesgo que pueden propiciar una caída son, por ejemplo; dificultad de levantarse de la silla, problemas visuales, caídas previas, por lo tanto los clasificamos como intrínsecos, ejemplo de ello son los fármacos, el alcohol, problemas podológicos, hipertensión

postural es decir propios de la persona y extrínsecos como son una mala iluminación, piso resbaloso, escaleras inseguras y calzado inadecuado estos se relacionan con el medio que lo rodea. Según Ribera y Cruz (2009), definen: “las caídas repentinas hacen que el anciano sea considerado frágil, siendo este un estado de dependencia, no solo un marcador de fragilidad, sino que además son predictores de muerte”. (pag.19)

Para poder diagnosticar una caída se debe interrogar al paciente o familiar en el caso de inconciencia con el objetivo de determinar cómo ocurrió la caída, si ya había sucedido con anterioridad y si sucedió después de comer, se puede realizar un diagnóstico etiológico descartando los factores en la persona como son problemas visuales, enfermedad musculoesquelética o neurológica, al igual que los problemas en los pies. Además si ha perdido la conciencia identificar si sufre trastornos cardiacos y neurológicos, en el caso de que este consiente si hubo debilidad, mareo o vértigo, si fue después de cambiar posición rápidamente esto como causa de una hipertensión ortostática.

Existe una prueba diagnóstica que además de ser eficiente, se puede realizar en cualquier lugar se denomina “levántate y anda” que como resultado se identifican los trastornos del balance, esta es utilizada por una rama de la medicina la cual es la geriatría que estudia las enfermedades que afectan al adulto mayor, esta prueba consiste medir el tiempo en el que el paciente se levanta de una silla, camina 3 metros, gira, regresa y se sienta nuevamente, si el tiempo de duración es de 20 segundos se considera normal, sin embargo si el tiempo es superior a 20 segundos se determina que el paciente tiene un alto riesgo de sufrir una caída.

Para manejar el problema existen dos tipos de intervenciones de enfermería, una de ellas tiene como objetivo la prevención del problema y la otra el tratamiento del mismo.

Algunas estrategias de prevención es identificar a los adultos con alto riesgo, los factores de riesgo, enseñar a la población sobre el autocuidado como por ejemplo realizando ejercicio, además de como disminuir los riesgos intra y extra domiciliario, como actuar en el caso de sufrir una caída y la importancia de utilizar calzado adecuado.

En cuanto a las intervenciones existen específicas como son en el caso de accidentes se realiza una revisión de los factores ambientales y modificación de los identificados, en la hipotensión posprandial tomar bebidas tonificantes como el café, en el caso de intervenciones generales esta la rehabilitación y evaluar la necesidad de auxiliares de marcha.

En conclusión las caídas son un factor de morbimortalidad por lo tanto deben ser prevenidas y tratadas implementando técnicas de intervención del personal de enfermería, ya que la población adulta ha ido aumentando con el paso de los años por lo tanto se deben tener

conocimiento de las técnicas de prevención e intervención con el objetivo de prevenir secuelas que puedan afectar la salud de las personas especialmente en el adulto mayor, así como también grandes costes económicos y en todo caso la muerte.

Bibliografía:

- Caídas guía de diagnóstico y manejo.
- Proceso de intervención de atención de enfermería en las caídas del paciente geriátrico.