



**Nombre de alumno: Aranza Fernández Monjarás**

**Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual "Prevención de Caídas"**

**Materia: Práctica Clínica De Enfermería I**

**Grado: 6°**

**Grupo: "C"**



# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

## OTRAS RECOMENDACIONES

Consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo en contra de su voluntad

## REPERCUSIONES

### Aspectos físicos

### Psicológicos

### Sociales

- Fracturas
- Daño a tejidos blandos
- Complicaciones en su estado de salud
- Secuelas permanentes por la lesión presentada

- Temor y ansiedad ante las caídas

- Familia excesivamente protectora

## MAYOR RIESGO DE CAÍDAS

SON

- Mayores de 65 años
- Personas de países de ingresos medios y bajos

Se produce

### En el hogar

Como

- Condiciones derivadas del envejecimiento
- Menor agudeza visual
- Deterioro de las capacidades físicas (marcha, coordinación)
- Deterioro cognitivo
- Caídas
- Golpes
- Cotes
- Atropellos
- Quemaduras
- Intoxicaciones

## RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

Buena iluminación

Escaleras con pasamanos

Evitar que el suelo este mojado o resbaladizo

Respetar la fecha de caducidad

Evitar subirse a sillas o escaleras eléctricas

Caminar despacio y mirar bien donde se camina

Evitar usar cuchillos

No levantarse tan rápido de la cama

Evitar estufas eléctricas o braseros de carbón

Comer despacio y masticar bien

Usar bastón en la calle

No usar aparatos eléctricos en el baño

Dejar de fumar

Ser muy cuidadosos con los medicamentos

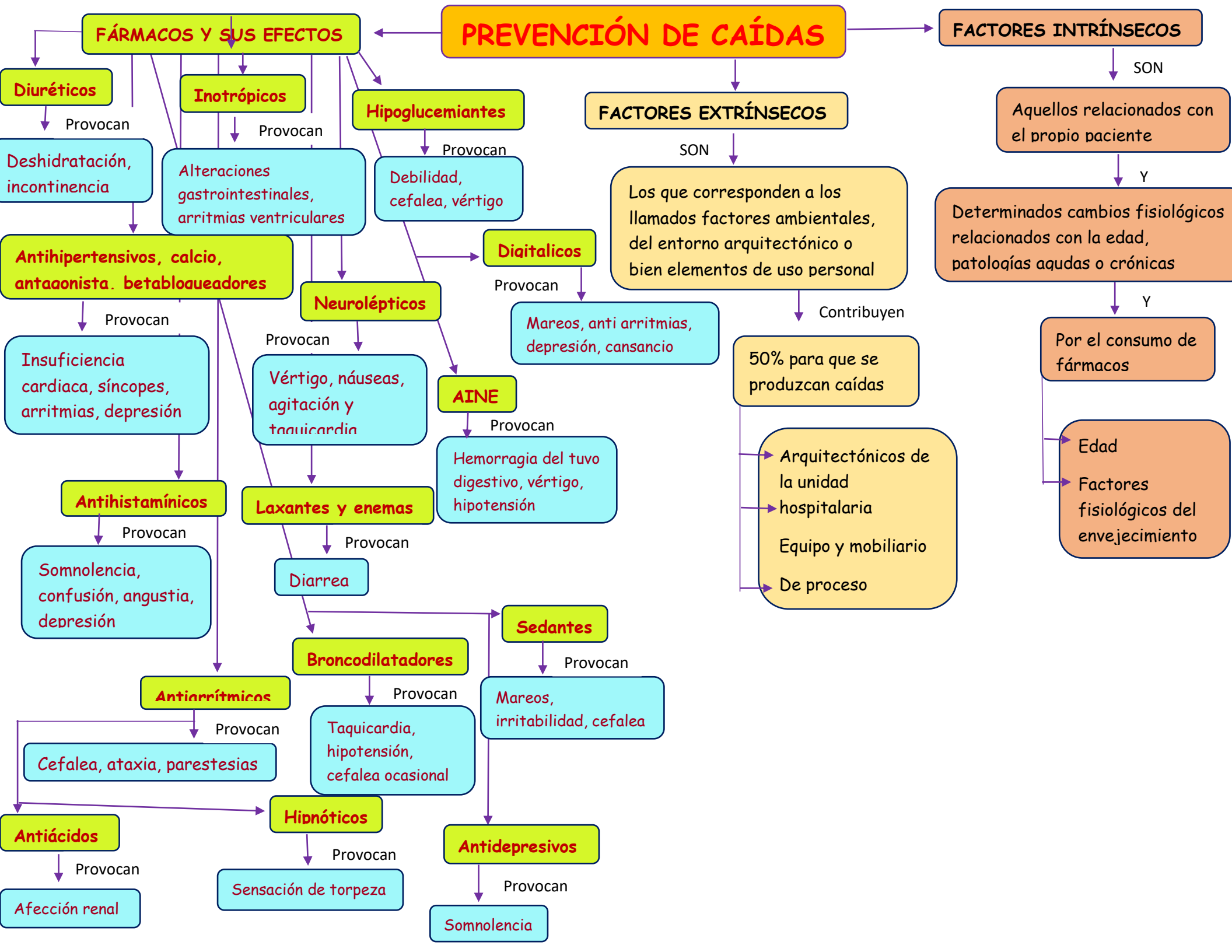
Evitar bañeras

Tener siempre a la mano un teléfono para llamar a emergencias

En caso de salir a la calle llevar una identificación para saber a quién llamar en caso de emergencia

Realizar ejercicio físico diario

Cuidar y revisar periódicamente los oídos y la vista





## BIBLIOGRAFÍA:

<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6d6db7b2fae2a86d68a488b10574c521.pdf>

[http://www.enfermerianutricion.uaslp.mx/Documents/ID\\_2.pdf](http://www.enfermerianutricion.uaslp.mx/Documents/ID_2.pdf)