



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Keren Magaly Sánchez Antonio

Nombre del tema: "Prevención de caídas"

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: Práctica Clínica de Enfermería I

Nombre del profesor: Josué Alejandro Roblero Díaz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to "C"

PREVENCIÓN DE CAIDAS

Iluminación

Cambiar las luces tenues por otras intensas que permitan una correcta visibilidad



Suelos

Cambiar los suelos que puedan ser resbaladizos, eliminando o fijando las alfombras y retirando cualquier objeto que pueda haber en ellos

Escaleras

Instalar pasamanos y bandas antideslizantes en los bordes de cada escalón



Calzado

Debe ser cómodo, ajustado y con suela de goma (antideslizante)

Deambulación

Mirar bien por donde se camina y hacerlo despacio, comprobando que no hay obstáculos ni irregularidades en el suelo



Baño

Si se puede, cambiar la bañera por un plato de ducha colocado al nivel del suelo y que sea antideslizante. Utilizar siempre alfombra de baño al salir de la ducha. Instalar asimismo asas en la ducha o baño y junto al inodoro

Dormitorio

Incorporarse lentamente y permanecer sentado en la cama durante unos instantes antes de levantarse. El acceso a la cama debe ser amplio



Cocina

No utilizar cuchillos muy afilados y cortar siempre sobre una tabla de cocina, no en las manos. Controlar si se ha apagado correctamente el gas o la vitrocerámica cuando se haya acabado de cocinar. Manejar cuidadosamente los productos de limpieza.



Calefactores

Evitar los braseros de carbón y las estufas eléctricas con resistencias incandescentes sin protección. Las estufas de gas deben mantenerse alejadas del lugar donde se sientan las personas y de cualquier elemento susceptible



Aparatos electricos

No deben utilizarse en el baño. Hay que evitar utilizar al mismo tiempo diferentes electrodomésticos de alta potencia para evitar una sobrecarga



Fumar

Lo mejor es dejar de fumar. Pero si no se hace no debe hacerse nunca estando en la cama y no hay que dejar que el cigarrillo se consuma en la mano, sino que debe depositarse en un cenicero



Medicamentos

Deben conservarse en su envase original, junto con el prospecto. Hay que respetar las pautas de administración indicadas por el médico



Alimentos

Respetar la fecha de caducidad de los alimentos envasados. Comprobar de forma habitual que la nevera funciona correctamente. Cocinar sólo la cantidad de alimentos que se va a consumir



Comer

Hacerlo despacio y masticando correctamente los alimentos. En caso de utilizar prótesis dentales, seguir las recomendaciones del odontólogo



Reparaciones domésticas

No subirse a taburetes, sillas o escaleras portátiles



En la calle

Utilizar bastón o apoyo si no se siente seguro al caminar. Observar detenidamente el terreno que se va a pisar para evitar posibles irregularidades. No cruzar la calle cuando el semáforo de peatones está en intermitente y asegurarse de que no vienen coches en ningún sentido



BIBLIOGRAFÍA

UDS. 2024. Antología de Practica Clínica de Enfermería I. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/c1bc8b0372e9f952a4e5124f6adf8659-LC-LEN601%20PRACTICA%20CLINICA%20DE%20ENFERMERIA%20I.pdf>