



**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



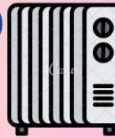
## Cocina

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>