



Mi Universidad

SUPERNOTA

Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfín

Nombre del tema: Riesgos de caídas

Parcial: 1° Parcial

Nombre de la Materia: Prácticas clínicas de enfermería

Nombre del profesor: Adriana López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6° Cuatrimestre

RIESGOS DE CAIDAS

La prevención de caídas es un asunto importante que se debe tener en cuenta a medida que envejeces. A medida que se envejece, los cambios físicos, las afecciones de salud y, en ocasiones, los medicamentos que se usan para tratar esas afecciones, hacen que las caídas sean más probables. De hecho, las caídas son una de las causas principales de lesiones entre los adultos mayores. Aun así, el miedo a caerte no debe regir tu vida.

CAUSAS. Son varios los factores que pueden aumentar el riesgo de caída. Habla con tu médico para descubrir si alguno de los siguientes factores aplica a tu situación:

- Cambios en la visión, la audición o los reflejos
- Problemas médicos que pueden afectar el equilibrio, como diabetes, enfermedades cardíacas o problemas en la tiroides, los nervios, los pies o los vasos sanguíneos
- Medicamentos que te hagan sentir mareos o somnolencia
- Debilidad por disminución de la masa muscular
- Presión sanguínea que disminuye demasiado cuando te levantas luego de estar acostado o sentado
- Problemas relacionados con dolor en los pies



Una caída también puede ocurrir debido a factores internos (dentro de su cuerpo), como:

- Mareos, presión arterial baja, desmayos.
- Un derrame cerebral u otra emergencia.
- Confusión.
- Tener dificultades para ver.
- Entumecimiento, dolor u hormigueo en sus pies o piernas.
- Medicamentos o alcohol.

Una caída puede ocurrir debido a factores externos (fuera de su cuerpo), como:

- Tropezar con un objeto o una persona / mascota.
- Resbalarse sobre una alfombra o piso mojado.
- Alguien empujándote o empujándote.
- Un objeto que te golpea.

PREVENCIÓN DE CAIDAS. Para reducir el riesgo de caídas, sigue estos consejos:

- Mantente físicamente activo
- Hazte pruebas de visión y audición
- Conoce los efectos secundarios de tus medicamentos
- Duerme lo suficiente
- Ponte de pie lentamente
- Usa algún dispositivo de soporte que te ayude a sentirte firme

RIESGOS DE CAIDAS

ESCALA DE DOWNTON.

La escala de Norton-MI mide el riesgo de desarrollar UPP. La puntuación que se puede obtener oscila entre 5 (máximo riesgo) y 20 (mínimo riesgo), y adquiere valores de:

- Alto riesgo, entre 5 y 11 puntos.
- Riesgo evidente, entre 12 y 14 puntos.
- Riesgo mínimo, con más de 14 puntos.



ASOCIACIÓN MEXICANA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA A.C.

Recordatorio AMEENF:

La escala Downton, es una escala que evalúa el riesgo de caídas, incluye como factores de riesgo:

- Déficit sensorial
- Caídas previas
- Uso de medicamentos
- Estado mental
- Deambulación

RIESGOS DE CAIDAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/preventing-falls>
- <https://es.oncolink.org/tratamiento-del-cancer/ayudantes-de-hospital/riesgo-de-caida>
- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2017000400194#:~:text=La%20escala%20de%20Norton%2DMI%20mide%20el%20riesgo%20de%20desarrollar,entre%2012%20y%2014%20puntos.
-