



**Mi Universidad**

**Super nota.**

*Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.*

*Nombre del tema: Riesgo de caída.*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Práctica clínica de enfermería.*

*Nombre del profesor: Lic. Adriana Yasmin López Gómez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to*

# Riesgo de caída.



Una **caída** es un cambio de posición no planificado o accidental en el que se llega a descansar en el suelo, el piso o un nivel inferior.

Son la **segunda causa accidental o no intencional** en el mundo en la atención en salud. Mayores de 65 años, personas de países de ingresos medios y bajos son quienes tienen mayor riesgo de caída y muerte por esta causa.

## 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.



## Consecuencias:

- Reducción de la movilidad.
- Disminución severa de la capacidad funcional, las habilidades físicas, mentales y sociales.
- Hemorragias internas.
- Pérdida de independencia y autonomía.

## Factores externos (fuera de su cuerpo), como:

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



## Causas:

- Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento.
- Problemas en la marcha.
- Pérdida de fuerza muscular.
- Alteraciones de la visión.



### Consecuencias psicológicas y sociales:

- Depresión.
- Miedo a una nueva caída.
- Cambios del comportamiento.
- Ausencia de ganas de realizar actividades físicas y sociales.



### Prevención:

- Mantenga el suelo libre de obstáculos, sobre todo en zonas de circulación y trabajo.
- Evitar tener superficies resbaladizas.
  - En la bañera, usar tapetes antideslizantes.



### Dispositivos de ayuda:

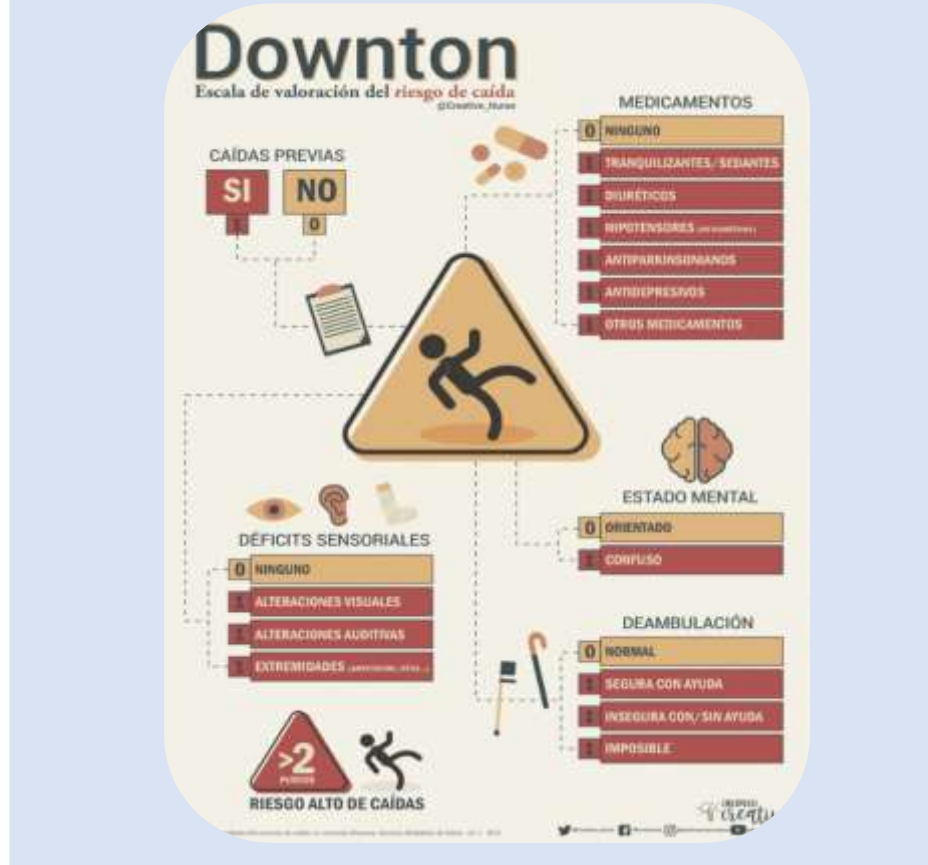
Dentro de la gama de ayudas técnicas o dispositivos para la movilidad de las personas se encuentran:

- Bastones.
- Andaderas.
- Sillas de ruedas.
- Ayudas para subir/bajar escaleras
- Adaptaciones para casa como barras de apoyo.



### Escala de Downton:

Se utiliza para evaluar el riesgo que presenta una persona de sufrir una caída con el fin de, en caso necesario, poder implementar medidas preventivas encaminadas a evitar nuevas caídas.



Referencias bibliográficas:

<https://es.oncolink.org/tratamiento-del-cancer/ayudantes-de-hospital/riesgo-de-caida>

<https://teleasistencia.es/es/blog/salud-en-la-tercera-edad/caidas-en-personas-mayores-riesgos-causas-y-prevencion>

<https://safetyculture.com/es/temas/resbalones-tropezone-y-caidas/prevencion-de-caidas/>

<https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/accidentes/item/500-como-prevenir-las-caidas-y-que-hacer-si-se-presentan#:~:text=Para%20prevenir%20las%20ca%C3%ADdas%20tendremos,la%20ba%C3%BIera%2C%20use%20tapetes%20antideslizantes.>

<https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/tercera-edad/rehabilitacion-tratamientos/escala-downton#:~:text=Este%20es%20el%20caso%20de,encaminadas%20a%20evitar%20nuevas%20ca%C3%ADdas.>

Antología de UDS Practicas Clínicas de Enfermería: