



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta.

Nombre del tema: Riesgo De Caídas.

Parcial: 1er parcial.

Nombre de la Materia: Practica Clínica De Enfermería.

Nombre del profesor: Adriana Yasmis López Gómez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.

RIESGO DE CAIDAS

Una caída se define como una situación durante la cual una persona se detiene inadvertidamente en el suelo o en una altura más baja, mientras que la Organización Mundial de la Salud (1) lo define como "la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo en contra de su voluntad".

1)



- Consumo excesivo de medicamentos: algunos fármacos tienen efectos secundarios como mareos o confusión. Mientras más medicamentos toma una persona, más probabilidad tiene de sufrir una caída.
- Patologías que afectan a la movilidad: algunas de estas enfermedades suelen ser comunes en la tercera edad y se caracterizan por causar síntomas como debilidad muscular, problemas con el equilibrio, dolor en los pies y movimientos involuntarios (temblores), entre otros.

3)

Asimismo, es importante tener en cuenta las consecuencias de caídas previas, como el miedo a volver a caer, ya que en muchas ocasiones dan lugar a un deterioro de la movilidad, empeoramiento de los contactos sociales y dependencia del cuidador.

Entre estos factores, las causas de tropiezos o pérdidas de equilibrio más comunes son poca iluminación, suelos resbaladizos, calzado inadecuado y dispositivos auxiliares para caminar inadecuados.

5)

Al igual, la desorientación que sufren los ancianos al estar en un entorno desconocido, más aún si se levantan sin conocer el sitio, también conlleva un riesgo de caídas en personas mayores.



Factores intrínsecos

Las causas más frecuentes son las siguientes: Deterioro cognitivo: los problemas cognitivos perjudican a capacidades que repercuten en la movilidad como la atención, la memoria y la función ejecutiva (organización, planificación, evaluación, etc.).

2)

- Presión arterial baja: esta circunstancia se da, sobre todo, cuando nos levantamos, pudiendo provocarnos mareos, visión borrosa o debilidad.
- Problemas neurológicos: que causan disminución de los del reflejos y aumento del tiempo de reacción.



Factores extrínsecos

Estos factores son aquellos ajenos a la persona, por lo que estas causas son más sencillas de prevenir que las intrínsecas. Entre los factores extrínsecos podemos encontrar:

4)

- Mobiliario inestable.
- Obstáculos en el camino.
- Mala iluminación.
- Piso resbaloso o desnivelado.
- Alfombras o tapetes arrugados.
- Escaleras inseguras.
- Calzado y ropa inadecuados.
- Baños no adaptados a problemas de movilidad.



¿Cómo prevenir?

Es fundamental identificar en cada caso los factores de riesgo, tanto intrínsecos como extrínsecos, que pueden propiciar un tropiezo o pérdida del equilibrio en el mayor. Una vez tenemos el diagnóstico, debemos actuar sobre las posibles causas de caídas en personas mayores individualmente.

6)

De esta forma, no solo conseguiremos reducir del número de este tipo de accidentes en ancianos, sino que también evitaremos las consecuencias más graves. Por ejemplo, con una barra fija en la pared del baño, en caso de resbalón, el adulto mayor podrá agarrarse y, en vez de sufrir una fractura, el accidente quedará en un susto o en contusiones.

Asimismo, las medidas de precaución dan cierta tranquilidad, lo que evita las consecuencias psicológicas de las caídas en personas mayores y facilitan la independencia durante la tercera edad.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432022000100063

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

[Antología UDS Practicas Clínicas De Enfermería.](#)

<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>