



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Briana Jacqueline García Lujano

Nombre del tema: Riesgo de caída

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: Practica clínica de enfermería

Nombre del profesor: L.E. Jazmin Lopez

Nombre de la Licenciatura: Lic. enfermería

Cuatrimestre: 5to

24 de mayo de 2024, Pichucalco, Chiapas



RIESGO DE Caída



¿QUE ES UNA CAIDA?

La Organización Mundial de la Salud, OMS,¹ define a la caída como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo en contra de su voluntad.

Las caídas son la segunda causa mundial de muerte por traumatismos involuntarios.



Los mayores de 60 años son quienes sufren más caídas mortales.

Las caídas son sucesos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en el suelo o en otra superficie firme que lo detenga.

Se calcula que anualmente fallecen en todo el mundo unas 684 000 personas debido a caídas y que más de un 80% de ellas se registran en países de ingresos medianos y bajos.

FACTORES DE RIESGO

- El trabajo en alturas o bajo condiciones peligrosas
- El consumo de alcohol o de sustancias
- los factores socioeconómicos tales como la pobreza, la alta densidad de hogares, la monoparentalidad y la corta edad de la madre
- las enfermedades subyacentes, como los trastornos neurológicos, las cardiopatías u otras afecciones discapacitantes
- los efectos secundarios de los medicamentos, la inactividad física y la pérdida del equilibrio, principalmente en las personas mayores
- los problemas cognitivos, visuales y de movilidad, sobre todo en las personas que viven en establecimientos como las residencias de ancianos o los centros de atención a pacientes crónicos
- la falta de seguridad del entorno, en particular en las personas con problemas de equilibrio o de visión.



PREVENCIÓN

NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Programas de educación para los progenitores de familias con bajos ingresos y marginadas.
- Información para los padres sobre los riesgos de caerse que corren los niños y para ayudarles a reducirlos en casa.



TRABAJADORES



- Normas de seguridad laboral más estrictas para las ocupaciones de alto riesgo, como la construcción.
- Programas multifactoriales de seguridad laboral

ADULTOS MAYORES

- Ejercicios para mejorar la marcha y el equilibrio y entrenamiento funcional.
- Evaluación de la vivienda y modificación de su diseño.
- Reducción o eliminación del consumo de psicótrópos.
- Intervenciones multifactoriales, como evaluaciones individuales del riesgo de caídas, seguidas de intervenciones y derivaciones médicas en función de los riesgos detectados.
- Suplementos de vitamina D para personas con deficiencia de esta sustancia.



AXILIARES EN CAIDAS

En una persona que ha sufrido caídas, en ocasiones se hace necesario el uso de lo que se conoce como "herramientas de independencia", "auxiliares de la marcha" y también llamadas "ayudas técnicas", que servirán como un complemento en la rehabilitación del paciente consecuencia, y evitar, futuros en eventos; el bastón, andadera, silla de ruedas y modificación segura de los entornos, constituyen algunas de las herramientas de que podemos echar mano con esta finalidad.



CONSECUENCIAS

consecuencias físicas, más allá de las fracturas y contusiones, entre ellas:

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



Las caídas pueden tener importantes consecuencias psicológicas y sociales como:

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





RIESGO DE Caída



CLASIFICACIÓN

ACCIDENTAL

Aquella que se produce a una causa ajena a la persona, en un entorno potencialmente peligroso.



NO JUSTIFICADA

Aquella donde se hace patente la persistencia de factores predisponentes como la morbilidad o la polifarmacia.

ESTANCIA PROLONGADA EN EL PISO

En la que la persona adulta mayor, permanece en el suelo por más de 15 minutos con incapacidad para levantarse sin ayuda.

ESCALA DE DOWNTON

Dentro del grupo de factores de riesgo que aumenta las posibilidades de caídas en ancianos, se presenta un **amplio abanico de motivos medibles** relacionados con este accidente. La escala de Downton es una herramienta que se utiliza para **valorar el motivo de riesgo** mediante un **sistema de puntos sobre cinco dimensiones**: caídas previas, déficits sensoriales, estado mental, deambulación y medicamentos.



La escala puntúa cinco dimensiones, que son:

1. Caídas previas. En algunos documentos se hace hincapié en la historia de caídas en los últimos doce meses.
2. Medicamentos. Aquí se valoran los fármacos que de alguna manera pueden fomentar el riesgo de caídas. En el apartado de "otros medicamentos". Según los criterios STOPP/START otros medicamentos que incrementan el riesgo de caídas serían: opiáceos, neurolépticos, antihistamínicos sedantes o de primera generación.
3. Déficits sensoriales. No hace falta decir que la falta de visión o auditiva aumentan el riesgo de caídas. Afectaciones en las extremidades como amputaciones y/o intervenciones quirúrgicas hacen que se sumen puntos de riesgo y aumente el riesgo de sufrir una caída. Al igual que enfermedades que alteran la marcha como un ictus.
4. Estado mental. Un estado de confusión, agitación o deterioro cognitivo influye, y mucho, ya que pueden tener tres veces más riesgo de caerse que personas orientadas.
5. Deambulación. La alteración de la marcha, la movilidad, el equilibrio y el uso de dispositivos de ayuda (bastones, muletas, etc.) son aspectos a tener en cuenta a la hora de valorar este ítem.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



- World Health Organization: WHO. (2021, 26 abril). Caídas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- Rejón, T., Serra-Prat, M., Burdoy, E., & Cabré, M. (2019). Diferencias de género en los factores de riesgo de caídas en las personas mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 54(4), 238-240. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.11.006>
- Prevención de caídas: consejos simples para prevenir caídas. (2022, 23 abril). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20puede%20ayudar,a%20los%20de%20un%20baile.>
- Portela, N. (2021, 5 mayo). Caídas en personas mayores: riesgos, causas y prevención. *Caídas En Personas Mayores: Riesgos, Causas y Prevención*. <https://teleasistencia.es/es/blog/salud-en-la-tercera-edad/caidas-en-personas-mayores-riesgos-causas-y-prevencion>
- El portal único del gobierno. | gob.mx. (s. f.). <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/482206/%20CAIDAS.pdf>
- Estrada, M. S. (2024, 6 marzo). Escala Downton: escala de riesgo de caídas. MEDAC. <https://medac.es/blogs/sanidad/escala-downton>
- Escala de Downton. (2022, 29 enero). Enfermería Creativa. <https://enfermeriacreativa.com/2019/07/08/escala-de-downton/>