



**Mi Universidad**

## **Super nota**

*Nombre del Alumno: María Magali Gómez García*

*Nombre del tema: Riesgo de caída*

*Parcial: I*

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

*Nombre del profesor: Adriana Yasmin López Gómez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

## DEFINICIÓN

Las caídas son comunes en las personas mayores de 65 años. Los adultos mayores que viven en sus hogares y la mitad de los que viven en residencias, se caen al menos una vez al año. Muchos factores aumentan el riesgo de las personas mayores de caerse. Para las personas mayores, las caídas pueden ser especialmente graves y tienen un mayor riesgo de caerse. También es más probable que se quiebren un hueso al caerse, especialmente si tienen osteoporosis. Un hueso roto, sobre todo cuando es la cadera, puede incluso llevar a la discapacidad y la pérdida de independencia de los adultos mayores.



## ALGUNAS CAUSAS INCLUYEN

- Problemas de movilidad (como problemas para caminar o pararse)
- Trastornos del equilibrio
- Enfermedades crónicas (de larga duración)
- Problemas de la visión
- Tomar ciertos medicamentos
- Problemas con los pies y vestir calzado inseguro
- Deterioro cognitivo leve o ciertos tipos de demencia



**PREVENCIÓN** Es importante cuidar su salud, incluso hacerse exámenes de ojos regulares. Hacer ejercicio puede disminuir su riesgo de caídas al fortalecer sus músculos, mejorar su equilibrio y mantener sus huesos fuertes. Y puede buscar formas de hacer que su casa sea más segura. Por ejemplo, puede eliminar cosas que pueden hacerle tropezar y colocar barandas en las escaleras y en el baño. Para reducir las posibilidades de quebrarse un hueso si se cae, asegúrese de tomar suficiente calcio y vitamina D.



## PARA QUE SE USA

La evaluación del riesgo de caídas se usa para determinar si usted tiene un riesgo bajo, moderado o alto. Si la evaluación indica que su riesgo es mayor, el profesional de la salud le puede recomendar estrategias para prevenir las caídas y reducir el riesgo de lesiones. Si la evaluación indica que una persona está en riesgo, tal vez necesite que la evalúen más a fondo.

## SINTOMAS

Usted también puede necesitar una evaluación si tiene ciertos síntomas. Las caídas a menudo ocurren sin aviso previo, pero su riesgo puede ser mayor si usted presenta cualquiera de los síntomas siguientes:

Mareos.

Latidos cardiacos o rápidos (arritmia)

Presión arterial que baja demasiado cuando se pone de pie.



Una evaluación de riesgo de caídas analiza qué tan probable es que usted se caiga.

- **Una evaluación inicial:** Esto incluye una serie de preguntas acerca de su salud en general y si ha tenido caídas previas o problemas del equilibrio, para pararse y/o caminar
- **Una serie de pruebas conocidas como herramientas para evaluación de caídas:** Estos instrumentos prueban su fuerza, equilibrio y su marcha (la forma en que usted camina)
- **Intervención** para reducir su riesgo de caídas utilizando estrategias efectivas (por ejemplo, brindar educación y recursos)



## CONSECUENCIAS DE UNA CAIDA

- Inflamación
- Dolor en la zona del golpe, de leve a moderado
- Inflamación que limite el movimiento o el caminar
- Lesiones en la piel (raspón o moretón)
- Lesiones graves como fracturas y pérdida del conocimiento



**Condición física:** muchas caídas se producen por la pérdida de equilibrio, la falta de fuerza muscular, pérdida de masa ósea, disminución de la agudeza visual o incluso la inseguridad al caminar.

**Enfermedades:** las consecuencias de muchas enfermedades crónicas como el ictus generan caídas ya que aparece debilidad muscular, se disminuye la capacidad de reacción de la persona...etc.

**Alteraciones mentales:** Como consecuencia, los distintos tipos de demencia, la depresión y la ansiedad aumentan las posibilidades de sufrir caídas.

**Fármacos:** el tratamiento con fármacos puede influir aumentando las caídas, por lo que es recomendable que un profesional sanitario revise el tipo de medicamento, la dosis y las posibles consecuencias que puede generar.

**Vivienda:** existen muchos obstáculos en el domicilio (muebles, alfombras, líquidos...) que pueden desencadenar una caída





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.



## DISPOSITIVO DE AYUDA

Todos los pacientes deben tener cualquier dispositivo de asistencia necesario, como bastones o andadores, en buen estado al lado de la cama y al alcance seguro. Si los pacientes traen sus dispositivos de asistencia desde casa, el personal debe asegurarse de que estos dispositivos sean seguros para su uso en el entorno hospitalario.

### Referencia bibliográfica

1. <https://cefine.es/2020/07/caidas-en-el-anciano-o-adulto-mayor/>
2. <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-del-riesgo-de-caidas/>
3. <https://medlineplus.gov/spanish/falls.html>
4. <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/caidas>
5. <https://medac.es/blogs/sanidad/escala-dowton>
6. <https://.espanol.libre.texts.org/salud/enfermeria/fundamentos-de-enfermeria-seguridad>