



## **Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: LUZ ELENA ORAMAS ESTEFANO**

**NOMBRE DEL TEMA: RIESGO DE CAIDAS**

**PARCIAL: 1 PARCIAL**

**NOMBRE DE LA MATERIA: PRACTICA CLINICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ADRIANA YASMIN LOPEZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LIC. EN ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: 6 CUATRIMESTRE**

# Riesgo de caídas

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 comunes

1. Problemas de equilibrio.
2. La ingesta de algunos medicamentos que pueden hacer que una persona sienta mareos, se sienta confundida o con movimientos lentos.
3. Problemas de la vista.
4. Beber alcohol (puede afectar el equilibrio y los reflejos).
5. Debilidad muscular, especialmente en las piernas, que puede hacer que resulte más difícil levantarse de una silla o mantener el equilibrio al caminar sobre una superficie irregular.
6. Ciertas enfermedades, como presión arterial baja, diabetes y neuropatía.
7. Reflejos lentos, que hacen que sea difícil mantener el equilibrio o alejarse de algún peligro.
8. Tropezar o resbalar debido a la pérdida de equilibrio o tracción.



## Consecuencias

Las caídas pueden causar fracturas (huesos rotos), dificultad para moverse y otros problemas, sobre todo si tienes más de 65 años. Una fractura puede causar dolor y discapacidad. También puede dificultar hacer las actividades diarias, como cocinar o ducharse, sin tener que recibir ayuda. Las fracturas de la cadera pueden provocar problemas graves de salud, e incluso la muerte.

## Factores de riesgo no modificables

Edad, sexo femenino, deterioro cognitivo, antecedente de ACV, historia previa de caídas o fracturas, hospitalización reciente, raza blanca.

## Factores de riesgo modificables

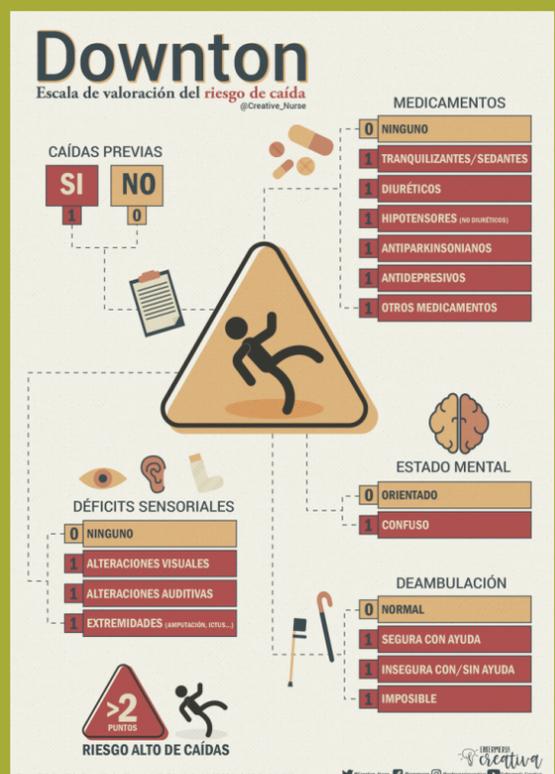
Peligros ambientales, uso de Medicamentos, factores y enfermedades metabólicas, factores musculo-esqueléticos, factores Neuropsicológicos, discapacidad física y sensorial

## Prevención de caídas

1. Mantente en movimiento
2. Usa zapatos cómodos
3. Quita de la casa cualquier cosa que pueda ser peligrosa.
4. Ilumina tu sala de estar
5. Usa dispositivos de asistencia

## Escala de J.H. Downton

El objetivo de esta escala es valorar el riesgo de caída de las personas, habitualmente se usa en personas mayores.



## Dispositivos de ayuda

- Pasamanos para ambos lados de las escaleras
- Peldaños antideslizantes para escalones de madera desnuda
- Un asiento de inodoro elevado o con apoyabrazos
- Barras de agarre para la ducha o la bañera
- Un asiento de plástico resistente para la ducha o la bañera

# Referencias bibliograficas

- <https://enfermeriacreativa.com/2019/07/08/escala-de-downton/>
- <https://medicina.uc.cl/publicacion/factores-de-riesgo-y-prevencion-de-caidas-en-el-adulto-mayor/>
- <https://www.clikisalud.net/8-causas-comunes-que-provocan-caidas-y-como-prevenir-las/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-del-riesgo-de-caidas/>
- <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendo-sanamente/precauciones-seguridad/reduce-riesgo-sufrir-caidas>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>