



# Mi Universidad

## SUPERNOTA

*NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ*

*NOMBRE DEL TEMA: RIESGO DE CAÍDA*

*PARCIAL: I*

*NOMBRE DE LA MATERIA: PRACTICAS CLÍNICAS DE ENFERMERÍA*

*NOMBRE DEL PROFESOR: ADRIANA YASMÍN LÓPEZ GÓMEZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA*

*CUATRIMESTRE: 6*

# RIESGO DE CAÍDA

El factor de riesgo de lesionarse por una caída es tener 65 años o más. Las personas más jóvenes pueden tener un mayor riesgo de caerse cuando realizan ciertas actividades, como deportes, o debido a ciertas condiciones de salud. Pero los niños y los adultos jóvenes suelen caerse sin sufrir lesiones graves.



## ¿Cuáles son las primeras riesgo de las caídas?

Son varios los factores que pueden pasar en el riesgo de caída.

### Uno de los ejemplos es:

- ✚ Cambios en la visión, la audición o los reflejos.
- ✚ Problemas médicos que pueden afectar el equilibrio, como diabetes, enfermedades cardíacas o problemas en la toroides, los nervios, los pies o los vasos sanguíneos.
- ✚ Medicamentos que te hagan sentir mareos o somnolencia.
- ✚ Debilidad por disminución de la masa muscular.
- ✚ Presión sanguínea que disminuye demasiado cuando te levantas luego de estar acostado o sentado.
- ✚ Problemas relacionados con dolor en los pies.

### 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 mas de 15 minutos con incapacidad para levantarse sin ayuda.



## ¿Cómo puedo evitar riesgo de caídas?

### Para reducir el riesgo de caídas son:

- ✚ Mantenerse físicamente activo
- ✚ Hacer pruebas de audición y visión
- ✚ Conocer los efectos secundarios de los medicamentos
- ✚ Dormir las horas correctas
- ✚ En los adultos mayores levantarse de pie lentamente
- ✚ Usar algún dispositivo de soporte que ayude a sentirse firme



### Prevención para prevenir riesgo de caídas:

**Iluminación:** cambiar las luces por otras intensas que permitan una correcta visibilidad de muebles y otros obstáculos que puedan encontrarse en el camino.

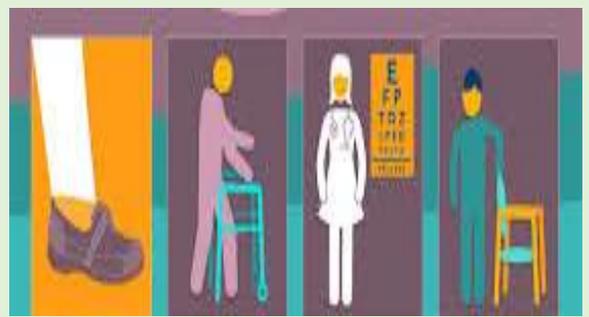
**Suelos:** cambiar los suelos que pueden ser resbaladizos.

**Escaleras:** instalar pasamanos y bandas antideslizantes en los bordes y cada escalón.

**Calzado:** deber ser cómodo, ajustando y con suela de goma (antideslizantes).

**Deambulación:** mirar bien por donde se camina y hacerlo despacio, comprobando que no hay obstáculos ni irregularidades especialmente en las calles.

**En la calle:** utilizar bastón o apoyo si no se sientes seguro al caminar. Observar detenidamente el terreno que se va a pisar para evitar posibles irregularidades.



### Factores en el entorno hospitalario, por ejemplo:

- ✚ Altura de la cama, ausencia de frenos y barandales
- ✚ Ausencia de timbres
- ✚ Pisos mojados
- ✚ Poca iluminación
- ✚ Tripies
- ✚ Habitación desordenada
- ✚ Ausencia de familiar o cuidador



### ¿Qué consecuencias puede traer consigo una caída en el paciente?

- ✚ Heridas y lesiones en distintas partes del cuerpo
- ✚ Fracturas/incapacidad
- ✚ Miedo de volverse a caer, limitándolo físicamente y produciendo otras complicaciones por la inmovilidad
- ✚ Daño psicológico o depresión
- ✚ Agravamiento de que enfermedad por la cual llegó al hospital
- ✚ Mayor tiempo de estancia hospitalaria



### en la familia:

- ✚ mayor gasto económico
- ✚ mayor tiempo de acompañamiento
- ✚ alteraciones del estado de ánimo
- ✚ requerimiento de mayores cuidados al egreso del paciente

### Referencias bibliograficas:

1. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.incmnsz.mx/imagenes/TRIPTICO-CAIDAS.pdf
2. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/prevencion-de-caidas#:~:text=El%20mayor%20factor%20de%20riesgo,caerse%20sin%20sufrir%20lesiones%20graves.>
3. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/preventing-falls>
4. <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendo-sanamente/precauciones-seguridad/reduce-riesgo-sufrir-caidas>
5. <https://es.oncolink.org/tratamiento-del-cancer/ayudantes-de-hospital/riesgo-de-caida>
6. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/caidas>